 ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ 

ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਸਾਧ ਕੇ ਬਚਨ ॥
ਅਮੁਲੀਕ ਲਾਲ ਏਹਿ ਰਤਨ ॥

ਈਸ਼੍ਵਰਾਤਮਕ ਅਮੁਲਜ ਲਾਲ

-ਕ੍ਰਿਤ-

ਸੰਤ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੇ

"ਈਸ਼੍ਵਰਾਤਮਕ ਅਮੁਲਜ ਲਾਲ" ਦੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲਿੰਕ (Hyper links)

Part I					Part II	Part III		
1	30	52a	74	98	1	25	50	75
1a	31	53	74a	99	2	26	51	76
2	32	54	75	100	3	26a	51a	I
3	32a	55	76	101	4	26b	52	II
4	33	56	77	102	5	27	52a	III
5	33a	56a	77a	102a	6	28	53	IV
6	34	57	78	103	7	29	54	V
7	35	57a	78a	104	8	30	55	
8	36	58	79	104a	9	30a	56	
9	37	58a	79a	105	10	31	57	
10	38	59	80	106	11	32	58	
11	39	59a	81	107	12	33	59	
12	39a	60	82	107a	13	34	60	
13	40	60a	83	108	14	34a	60a	
14	41	61	84	109	15	35	61	
15	41a	62	85	110	16	35a	62	
16	42	62a	86	110a	17	36	63	
17	43	63	86a	111	18	37	63a	
18	44	63a	87	112	19	38	64	
19a	45	64	88	113	20	39	64a	
19	45a	65	89	114	21	39a	65	
20	46	66	90	115	22	40	66	
21	47	67	90a	116	23	41	67	
22	47a	68	91	116a	23a	42	68	
23	48	68a	92	117	23b	43	69	
24	49	69	92a	117a	24	44	70	
25	50	70	93	118		45	71	
26	50a	71	94	119		46	71a	
27	51	71a	95	119a		47	72	
28	51a	72	96			48	73	
29	52	73	97			49	74	

1. ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭ ਹੈ

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੨)

ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਬਹੁਰਿ ਨਹ ਪਾਵੈ ਕਛੂ ਉਪਾਉ ਮੁਕਤਿ ਕਾ ਕਰੁ ਰੇ ॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯ - ੨੨੦)

ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ ॥੩੦॥

(੧੩੬੬)

ਅਬ ਕੀ ਬਾਰ ਬਖਸਿ ਬੰਦੇ ਕਉ ਬਹੁਰਿ ਨ ਭਉਜਲਿ ਫੇਰਾ ॥੩॥੭॥

(ਰਾਗੁ ਮਾਰੂ ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ - ੧੧੦੪)

ਕਬੀਰ ਜਾ ਤੂੰ ਆਇਆ ਜਗਤ ਮੈਂ ਜਗ ਹਸੇ ਤੂੰ ਰੋਏ ।
ਪਰ- ਐਸੀ ਕਰਨੀ ਕਰ ਚਲੋ ਪਿਆਰੇ ਤੂੰ ਹੱਸੇਂ ਜਗ ਰੋਏ।

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ
॥ ਜਪੁ ॥
ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੧)

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

6-8-65

ਕੱਲ੍ਹ ੬-੮-੬੫ ਸੀ ਇਸ ਨਾਸਵੰਤ, ਬਦਲਣਹਾਰ ਦੇ ਦੁਖ ਰੂਪ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੮ਵਾਂ ਸਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕੇ ਪ੯ਵਾਂ ਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰਾ (ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਹਾਂ) ਨਾ ਜਨਮ ਹੈ ਅਰ ਨਾ ਹੀ ਮਰਨ ਹੈ ਅਰ ਨਾ ਹੀ ਉਮਰ ਹੈ।

ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਭੁੱਲ ਕਰਕੇ ਅਗਿਆਨਵਸ ਮੈਂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਜਾਏ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਮੰਨਦਾ ਰਿਹਾ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਤਿਅੰਤ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਅਰ ਦੁਖੀ ਰਿਹਾ। ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝਦਾ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਜਦ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੁਆਰਾ ਅਪਨੇ ਅਸਲੀ ਸ੍ਵਰੂਪ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਉਸੀ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਅਰ ਪਰਮਾਨੰਦ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜਾਣ ਕੇ ਇਸ ਨਾਸੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਉੱਚਾ ਵਿਚਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਜਨਮ ਮਰਨ ਹੈ ਦੇਹ ਕੋ, ਭੂਖ ਪਿਆਸ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣ।
ਤੂੰ ਸਾਖੀ ਸਹਿਜੇ ਅਚੱਲ, ਸ਼ੱਕ ਨਾ ਇਸਮੇਂ ਮਾਨ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਮਰ ਤਾਂ ਜਿਸਮ ਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦੀ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਔਰ ਵਿਖੇਪਤਾ, ਦੋਨੋਂ ਮਨ ਕੇ ਧਰਮ।
ਤੂੰ ਸਾਖੀ ਸਹਿਜੇ ਅਚੱਲ, ਇਸਮੇਂ ਨਾਹੀਂ ਭਰਮ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਪਰ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਖੜ੍ਹੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਅਰ ਇੱਕ ਨੱਠੇ ਜਾਂਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ, ਪਰ ਕਾਗਜ਼ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਸਾਖੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਅਚਲ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪਤਾ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਹਨ। ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ ਆਤਮਾ।

ਜਿਸ ਦਾ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਰ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਅਰ ਦੇਹ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਹੈ (ਵਿਦੇਹ ਹੈ)

2. ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ

ਮਾਨੁਖ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੇਵਾ, ਭਗਤੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦ੍ਵਾਰਾ ਆਪੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਰ ਆਤਮ ਇਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਅਰ ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਸੂਝ ਦੇਣੀ ਅਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਯੂ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਹੈ।

ਦੇਹ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰਕਤ ਔਰ ਬੀਰਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਉਦਰ ਵਿਚ, ਫਿਰ ਜਨਮ, ਫਿਰ ਬਚਪਨ, ਫਿਰ ਜੁਆਨੀ ਔਰ ਫਿਰ ਬੁਢੇਪਾ ਆਦਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੋਇਆ ਅਖ਼ੀਰ ਮ੍ਰਿਤੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਤਮਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਖਣਹਾਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀ ਖੇਲ੍ਹ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਉਂ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਕੁੰਜ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਫਿਰ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਭੀ ਨਹੀਂ।

ਦੇਹ ਦਾ ਅਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਨਬੰਧ ਤਾਂ ਐਸਾ ਹੈ ਜੈਸਾ ਕਿ ਮਕਾਨ ਦਾ ਅਰ ਮਕੀਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਯਾ ਜੈਸਾ ਕਿ ਘੋੜੇ ਅਰ ਸਵਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਘੋੜਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਫਿਰ ਨੀਅਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਜਿਸਮ ਰੂਪੀ ਘੋੜਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪੀ ਮਾਲਿਕ ਨੇ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਪਰ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਰੂਪੀ ਕੰਮ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਅਸਲੀ ਕੰਮ ਦੇਹ ਤੋਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੇ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਰ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਸੇਵਾ, ਭਗਤੀ ਔਰ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੰਮ ਤਪ ਅਰ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸਰੀਰਿਕ ਬਲ ਅਰ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤਪ ਦੀ ਥਾਂ ਅਰ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਅਰ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਵਕਤੇ ਗੁਜ਼ਰਾਨ[1] ਮਿਹਰ[2] ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਤਾ ਹੈ,

---

[1] . ਵਕਤੇ ਗੁੱਰਾਨ = ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ

[2] . ਮਿਹਰ = ਕਵੀ ਦਾ ਉਪਨਾਮ

ਇਨਸਾਨ ਆਤਾ ਹੈ ਔਰ ਆ ਕੇ ਮਰ ਜਾਤਾ ਹੈ ।
ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਵੇਦ[3] ਔਰ ਨੇਕਅੰਜਾਮ[4],
ਜੋ ਆ ਕੇ ਕੋਈ ਕਾਮ ਭੀ ਕਰ ਜਾਤਾ ਹੈ ।

ਸਵਾਲ :- ਵੋਹ ਕਿਆ ਕਾਮ ਹੈ ?

ਜਵਾਬ :- ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਜਾਣ ਕਰ ਉਸ ਮੇਂ ਹਰ ਵਕਤ ਅਪਨੇ ਮਨ ਕੋ ਬਾਂਧ ਰਖਨਾ ਹੈ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਮੇਂ ਉਮਰ ਕੋ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕਰ ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

[3] . ਜਾਵੇਦ = ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ
[4] . ਨੇਕ ਅੰਾਮ = ਅੱਛਾ ਅੰਤ

3. ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਬੀਆਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੋਜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪੀ ਵਸਤੂ ਹਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੀ ਢੂੰਡ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਅਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਿਨਾ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਤੇ "Purity & Concenteration of mind." ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਔਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਭਗਤੀ ਦੂਾਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰ ਸੇਵਾ, ਭਗਤੀ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਔਰ ਗੁਰੂ ਸ਼ਰਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਡਭਾਗੀ ਸਾਧਸੰਗੁ ਪਰਾਪਤਿ ਤਿਨ ਭੇਟਤ ਦੁਰਮਤਿ ਖੋਈ ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ - ੬੧੭)

ਬਿਨੁ ਭਾਗਾ ਸਤਸੰਗੁ ਨ ਲਭੈ ਬਿਨੁ ਸੰਗਤਿ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਜੀਉ ॥੩॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੪ - ੯੬)

ਤਾਂ ਤੇ ਲਖ ਚੌਰਾਸੀ ਜੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁਖ ਸਰੀਰ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇ ਜਦ ਸਤਸੰਗ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸੁਲਭ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਔਰ ਸਤ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੌਖੀ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਬੜੇ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਜੁਗਤ ਓਹੀ ਬੜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਜੁਗਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਧੱਕੇ ਸ਼ਾਹੀ ਦੀ। ਸਤਿਪੁਰਸ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸੌਖਾ ਹੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੂਾਰਾ ਸੇਵਾ ਅਰ ਭਜਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਃ ੫ ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ ॥
ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ॥੨॥

(ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ - ੫੨੨)

4. Name Theory

ਕ੍ਰੋੜਹਾਂ ਆਸਤਕ ਗਰੰਥਾਂ ਦਾ ਨਚੋੜ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਹੀ ਗਲਾਂ ਹਨ।

1. **ਕਰਮ**
2. **ਉਪਾਸ਼ਨਾ**
3. **ਗਿਆਨ**
4. **ਵਗਿਆਨ**

ਇਹ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਅਸਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪੁਤ੍ਰ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਗਿਆਨ ਵਸ ਹੋ ਕੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਨੁੱਖ ਰੂਪੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਰ ਗੁਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਕੇ ਅਰ ਅਪਣਾ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਅਰ ਪੱਕਾ ਸਨਬੰਧ ਜਾਣਕੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਕੇ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਅਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਰਨਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਸਭ ਦਾ ਅਪਣਾ ਆਪ ਹੈ। ਉਹ ਹਨ :-

1. **ਮਲ**
2. **ਵਿਖਸ਼ੇਪ**
3. **ਅਵਰਨ**

ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਅਰ ਮਿਲਾਪ ਉਸੀ ਵਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ :-

1. **ਕਰਮ**
2. **ਉਪਾਸ਼ਨਾ**
3. **ਗਿਆਨ**

ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋੜ ਕੇ ਜੋ ਕਿ ਮਲ ਰੂਪ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ, ਮਨ ਅੰਧਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋਣੀ।

5. Purity of Mind

ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਹਨ :- ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾਸ, ਪਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਯਾ ਪੁਰਸ਼, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਦਗਾ ਕਰਨਾ, ਰਿਸ਼ਵਤ ਯਾ ਵੱਢੀ ਲੈਣੀ ਆਦਿਕ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋਣਾ। ਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦਾਤਨ ਕਰਕੇ ਸ਼ੌਚ ਆਦਿਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿਕ ਕਰਮ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਧ ਮਨ ਹੀ ਭਜਨ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਜਾ ਕਉ ਖੋਜਤੇ ਪਾਇਓ ਸੋਈ ਠਉਰੁ ॥
ਸੋਈ ਫਿਰਿ ਕੈ ਤੂ ਭਇਆ ਜਾ ਕਉ ਕਹਤਾ ਅਉਰੁ ॥੮੭॥

(੧੩੬੯)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਅੰਤਹਕਰਣ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮ ਖੋਜ ਕੀ ਜਾਤੀ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਜਿਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋ ਪਹਿਲੇ ਔਰ ਕਹਿਤਾ ਥਾ, ਅਪਨਾ ਰੂਪ ਹੀ ਨਿਕਲਤਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਤਮਾਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਭੀ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਔਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਏਕ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਭਾਸਤੇ ਹੈਂ। ਦ੍ਵੈਤ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਤ੍ਰ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਅਦ੍ਵੈਤ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

6. Concenteration of Mind

ਸ਼ੁਭ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਫਿਰ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਅਰ ਕੀਰਤਨ ਅਰ ਵੀਚਾਰ ਭੀ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਜਲਦੀ ਹੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਪਾਠ ਭੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ **ਜਾਪ** ਔਰ **ਅਜੱਪਾ** ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :-

1. **ਬੈਖਰੀ**
2. **ਮੱਧਮਾ**
3. **ਪਸੰਤੀ**
4. **ਪਰਾ**

ਫਿਰ **ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ** ਹੈ।

ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਤਾਂ **ਬੈਖਰੀ ਬਾਣੀ** ਹੈ।

ਕੰਠ ਵਿਚ ਬਿਨਾ ਜੀਭ ਤੋਂ ਜਾਪ ਕਰਨਾ **ਮੱਧਮਾ ਬਾਣੀ** ਹੈ।

ਨਾਭੀ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਕਰਨਾ **ਪਰਾ ਬਾਣੀ** ਹੈ।

ਫਲ :- **ਬੈਖਰੀ** ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ।

ਮੱਧਮਾ ਉਸ ਤੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾ ਹੈ (ਫਲ)

ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੌ ਗੁਣਾ ਫਲ ਹੈ।

ਅਰ **ਪਰਾ** ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਖਰੀ ਨਾਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਗੁਣਾ ਫਲ ਹੈ।

ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਮੱਥੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ-ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਅਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਰਤੀ ਛਡਦੀ ਹੋਈ **ਸਚਖੰਡ** ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਪਨੇ ਘਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਪਿਆਰ ਅਰ ਸ਼ਰਧਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ। ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਸਿਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਅਰ ਨੱਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਟਿਕਾਵੇ। ਉਸ ਥਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਰਗਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਰ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਸਦੇ ਸੁਨਣ ਵਿੱਚ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ ਅਰ ਬਿਰਤੀ ਉਪਰਲੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਹੰਸਦਲ ਕੰਵਲ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ, ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ, ਸੁੰਨ, ਸਚਖੰਡ ਅਸਥਾਨ ਤੈਹ ਕਰਕੇ ਆਖਿਰ ਅਕਹਿ (ਅਗੰਮ) ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਜੀਵ ਦੀ ਭਲਾਈ ਭੋਗਾਂ ਅਰ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਅਭਿਲਾਖਾ ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਅਰ ਯਥਾਰਥ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਸਭ ਜਗਤ ਹਰੀ ਰੂਪ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੰਗਤਾ ਅਰ ਮਮਤਾ ਕਰਕੇ ਕਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾਤਾ। ਜਨਮ ਅਰ ਮਰਨ ਭੀ ਹੰਗਤਾ ਅਰ ਮਮਤਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈਂ। ਜਦ ਮਨ ਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਪਾਈਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਪਰੇਮ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟਣ ਵਾਲਾ ਅਰ ਮੁਕਤੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਣ ਅਰ ਰੂਪ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੀਤ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਰ ਰੂਪ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਤੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

7. ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸੁਭਾਵ ਹਨ

1. ਅਤ੍ਰਿਪਤੀ।
2. ਰਾਗ-ਦ੍ਵੈਸ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਕਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ?

ਉੱਤਰ :- ਨਾਮ ਚਿੰਤਨ ਔਰ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਹੀ ਕਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਸਾਧਨ ਕਿਆ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਈਸ਼੍ਵਰ ਸ਼ਰਨ ਅਰ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਮੇਂ ਆਤਮ ਗਿਆਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਨਿੱਤ ਪਦਾਰਥ ਕਿਆ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਇਕ ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮ ਹੀ ਨਿੱਤ ਹੈ, ਔਰ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਅਨਿੱਤ ਪਦਾਰਥ ਕਿਆ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਮਾਯਾ ਅਰ ਮਾਯਾ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸੰਸਾਰ ਅਨਿੱਤ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਸੰਸਾਰ ਮੇਂ ਉਸਤਤੀ ਯੋਗ ਕੌਨ ਪੁਰਸ਼ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਰਾਗ ਦ੍ਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਉਸਤਤੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਅਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈਂ ?

ਉੱਤਰ :- ਭੋਗ ਮੇਂ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਅਰ ਪਰਮਾਰਥ ਮੇਂ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਕਰੇ।

ਅੰਤਹਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਸੁਖ ਦੁਖ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਰੂਪੀ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਸੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

8. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਪਾਂਚ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਲ੍ਹਾ ਫਲ

(1) **ਗਿਆਨ ਰਖਸ਼ਾ** :- ਕਿਤਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨੇ ਪਰ ਭੀ ਈਸ਼ਵਰ ਕੀ ਤਰਹ ਅਪਨੇ ਸਰੂਪ ਕੋ ਭੂਲਤੇ ਨਹੀਂ।

(2) **ਤਪੱਸਿਆ** :- ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਸ਼ਨਾ ਸੇ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਰਮ ਤਪੱਸਿਆ ਹੈ।

(3) **ਵਿਸਨਾਦ ਅਭਾਵ** :- ਕਿਸੀ ਸੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਨਾ ਕਰਨਾ ਔਰ ਹਠ ਨਾ ਕਰਨਾ।

(4) ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਫਲ ਦੁਖ ਅਭਾਵ ਹੈ। ਕਿਸੀ ਕਿਸਮ ਕਾ ਦੁਖ ਨਾ ਭਾਸਨਾ।

(5) ਹਰ ਵਕਤ ਖੁਸ਼ੀ ਬਨੀ ਰਹਿਨਾ ਯਾਨੀ ਆਨੰਦ ਮੇਂ ਮਸਤ ਰਹਿਨਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਕੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਰੀਰ ਔਰ ਕ੍ਰਿਆ, ਮਨ ਔਰ ਮਨ ਕੇ ਸੰਕਲਪ ਕੋ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਜਾਨਤਾ ਔਰ ਦੇਖਤਾ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਹਰ ਵਕਤ ਖੁਸ਼ੀ ਔਰ ਅਨੰਦ ਬਨਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

(i) ਜਿਸ ਪੁਰਸ਼ ਨੇ ਭੋਗਾਂ ਅਰ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਅਭਿਲਾਖਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਤ ਦੀ ਕਨੌਡ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ।

(ii) ਜਿਸ ਨੇ ਇਕਾਂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੇ ਜਗਤ ਜੰਜਾਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।

(iii) ਜਿਸ ਨੇ ਉੱਦਮ ਅਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਗੀ।

(iv) ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਨ ਸਹਿਤ ਮੋਹ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇ ਮੋਹ ਦੇ ਤਿਆਗ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰਨੇ ਦਾ ਉਪਾਵ

1. ਵੈਰਾਗ
2. ਭਗਤੀ
3. ਗਿਆਨ

ਸਰੀਰਿਕ ਰਸਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਰ ਵਾਸ਼ਨਾ-ਅਨੰਦ ਤਿਆਗੇ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮ-ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਤਮਾਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰਸ-ਕਸ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਧ ਅਵਸਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਜੁਬਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਧਨ ਅਰ ਪ੍ਰਮਾਰਥਿਕ ਘਾਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਗਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

੧. ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ। ਇਸਤ੍ਰੀ-ਪੁਤ੍ਰ, ਧਨ-ਜੈਦਾਦ, ਇਜ਼ਤ-ਆਬਰੂ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ ਹੈ।

੨. ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਖ (ਸ੍ਵਰਗ ਰਾਜ) ਆਦਿਕ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ ਹੈ।

੩. ਸਰਬ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਰ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਖ ਦੀ ਇਛਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਵਾਸਤੇ ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਤੀਜਾ ਦਰਜਾ ਹੈ।

੪. ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਸ੍ਵਰੂਪ ਜਾਣਕੇ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਭੇਦਾ ਭਗਤੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਅਤਿਸ਼ੈ ਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੌਥਾ ਦਰਜਾ ਹੈ।

10. ਇਕਾਗਰ ਮਨ

ਜਿਤਨੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਗੀ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਰ ਸੁਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਅਰ ਗੁਰੂ ਸ੍ਵਰੂਪ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ੧੨ ਸੈਕਿੰਟ ਟਿਕ ਜਾਵੇਤਾਂ ਇਕ ਧਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਮ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮ-ਗਿਆਨ ਅਰ ਰਿੱਧੀ ਸਿੱਧੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਂ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅਪਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਵੇ।

ਆਤਮਾ-ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦੇਹ ਅਸੱਤ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਹੈ ਅਰ ਛਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਹੈ। ਅਪਨਾ ਆਪ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਅਰ ਦੇਹ ਰੂਪੀ ਘੋੜਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੇਹ ਬਿਨਸ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦ ਅਜਿਹਾ ਵੀਚਾਰ ਬੁਧ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਬੇਕੀ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੇਖੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਜਨ ਸੇਵਾ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਰਥ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਭੀ ਇਸਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਬਹੁਰਿ ਨਹ ਪਾਵੈ ਕਛੂ ਉਪਾਉ ਮੁਕਤਿ ਕਾ ਕਰੁ ਰੇ ॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯ - ੨੨੦)

11. ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭਰਮ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ

1. ਭੇਦ ਭਰਮ
2. ਕਰਤੱਤ ਭਰਮ
3. ਸੰਗ ਭਰਮ
4. ਵਿਕਾਰ ਭਰਮ
5. ਤੱਤਵ ਭਰਮ

1. ਭੇਦ ਭਰਮ :- ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਮੇਰੇ ਸੇ ਜੁਦਾ ਹੈ ਔਰ ਹੋਰ ਹੈ।

2. ਕਰਤੱਤ ਭਰਮ :- ਮੈਂ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਔਰ ਇਸਦਾ ਫਲ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਆਦਿ ਮੈਂ ਭੋਗੂੰਗਾ।

3. ਸੰਗ ਭਰਮ :- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਹ ਮੰਨਕੇ ਇਸਦੇ ਸੁਭਾਵ ਅਪਨੇ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣੇ।

4. ਵਿਕਾਰ ਭਰਮ :-
ਜਗਤ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਮੰਨਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਸਮਝਣਾ।

5. ਤੱਤਵ ਭਰਮ :- ਜੈਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਸਤਿ ਹੈ ਵੈਸੇ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਸਤਿ ਹੈ। ਜਗਤ ਨੂੰ ਹਰੀ ਰੂਪ ਨ ਮੰਨਣਾ।

ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭਰਮ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਆਪਣੀ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12. ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਜਨੀਕ ਪੁਰਸ਼

1. **ਕਨਿਸ਼ਟ ਭਜਨੀਕ**
2. **ਮੱਧਮ ਭਜਨੀਕ**
3. **ਉੱਤਮ ਭਜਨੀਕ**
4. **ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਭਜਨੀਕ।**

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ :-

1. ਕਨਿਸਟ ਭਜਨੀਕ :-

ਭਜਨ ਪਾਠ ਵੇਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਨਿਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੱਛੇ ਹਨ।

2. ਮੱਧਮ ਭਜਨੀਕ :-

ਭਜਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਉੱਤਮ ਭਜਨੀਕ :-

ਮਨ ਭਜਨ ਵੇਲੇ ਅੱਛਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

4. ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਭਜਨੀਕ :-

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਮੇਸ੍ਵਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਗਏ। ਸਨੇ-ਸਨੇ ਕਨਿਸ਼ਟ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਭਜਨੀਕ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

13. ਆਰਿਫ਼ (ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਭਜਨ ਤੋਂ ਯਹ ਹੈ)

ਲੋਕ ਔਰ ਪ੍ਰਲੋਕ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਗੁਪਤ ਔਰ ਪ੍ਰਗਟ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਦੇਖੋ।

ਆਰਿਫ਼ ਲੋਗ[1], ਬਕੌਲ-ਏ-ਫਕੀਰ[2]

ਸਰ ਬਰਹਨਾ ਨੇਸਤਮ ਦਾਰੱਮ ਕੁਲਾਹ ਚਹਾਰ ਤਰਕ[3]
ਤਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ[4], ਤਰਕਹ ਉਕਬਹ[5], ਤਰਕਹ ਮੌਲਾ[6], ਤਰਕਹ ਤਰਕ[7]।

1. **ਦੁਨੀਆਂ** :-
   ਇਸਤ੍ਰੀ, ਪੁਤਰ, ਧਨ, ਜੈਦਾਦ, ਰਾਜ ਭਾਗ ਔਰ ਇਜ਼ਤ।
2. **ਉਕਬਹ** :-
   ਸਵਰਗ ਰਾਜ ਵਗੈਰਾਹ ਵਗੈਰਾਹ, ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ।
3. **ਮੌਲਾ** :-
   ਖ਼ੁਦਾ ਤੋ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਨਿਰਾਕਰ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਕਾਰ ਜੋ ਹੈ ਵੁਹ ਖ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਮਿਲਾਪ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਕਾ ਤਿਆਗ।
4. **ਤਰਕਹ ਤਰਕ** :-
   ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੀ ਖ਼ੁਦੀ ਕਾ ਤਿਆਗ। ਤਾਮਸੀ, ਰਾਜਸੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤਕੀ ਖ਼ੁਦੀ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਤਿਆਗ ਕਰ ਆਤਮਸਥਿਤੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ। ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨ ਕੁਛ ਵੀ ਨਹੀਂ।

---

[1] ਆਰਿਫ਼ ਲੋਗ = ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ
[2] ਬਕੌਲ-ਏ-ਫ਼ਕੀਰ (ਫ਼ਕੀਰ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ)
[3] ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਟੋਪੀ ਹੈ।
[4] ਤਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ = ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ
[5] ਤਰਕਹ ਉਕਬਹ = ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ
[6] ਤਰਕਹ ਮੌਲਾ = ਰੱਬ ਦਾ ਤਿਆਗ
[7] ਤਰਕਹ ਤਰਕ = ਤਿਆਗ ਦਾ ਤਿਆਗ

14. ਯਹ ਜਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ

ਜੈਸੇ ਪਾਨੀ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਏਕ ਰਸ ਅਪਨੀ ਮਹਿਮਾ ਮੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਅਗਰ ਹਵਾ ਕੇ ਚਲਨੇ ਸੇ ਉਸਮੇਂ ਬੜੀ ਬੜੀ ਲਹਿਰੇਂ ਔਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਔਰ ਫੇਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਫਿਰ ਭੀ ਵੁਹ ਪਾਨੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਪਾਨੀ ਕੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸੇ ਅਲਹਿਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਤੀ ਹੂਈ ਲਹਿਰੇਂ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੈਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਚੇਤਨਾ ਰੂਪ ਹਵਾ ਮੇਂ ਜਗਤ ਰੂਪੀ ਲਹਿਰੇਂ ਔਰ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਬੁਲਬੁਲੇ ਔਰ ਬੇਅੰਤ ਔਰ ਚੀਜ਼ੋਂ ਰੂਪੀ ਫੇਨ[1] ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਤੋ ਭੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਅਨੰਦ ਕੇ ਸਾਗਰ ਕੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਕ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਾਗਰ ਹੀ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ , ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਰੂਪ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

ਏਕ ਬ੍ਰਹਮ ਦੁਤੀਆ ਨਾਸਤੀ

ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਯਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਗਤ ਹੈ ਔਰ ਮਿਥਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕੋ ਯੇਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕੋ ਯੇਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਅਸਲ ਤੋ ਯਹਿ ਸਭ ਕੁਛ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਖ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਮਿਥਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ। ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ੀ ਪੁਰਸ਼ ਮੁਕਤ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਕਰ ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ ਕਾ ਦਿਲਕਸ਼ ਅਨੰਦ ਭੋਗਤਾ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖਾਤਮੇਂ ਪਰ ਆਤਮਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੇਂ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤਿ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਧਾਰਤਾ।

[1] ਫੇਨ = ਝੱਗ

15. ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰੁ ਸ਼ਬਦ ਹੈ (ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ)

ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਥੂਲ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਔਰ ਨਾਮ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ। ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਬਾਨ ਔਰ ਖਿਆਲ ਸੇ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਸ਼ੁਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋਗੀ ਔਰ ਅਨੰਦ ਭੀ ਆਵੇਗਾ ਔਰ ਕੁਛ ਦੇਰ ਮੇਂ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਾਈ ਦੇਨੇ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਧਿਆਨ ਕੋ ਛੋੜ ਕਰ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਨੇ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ ਜਿਸਸੇ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੜ੍ਹਤੀ ਬੜ੍ਹਤੀ ਔਰ ਯਕਸੂਈ[1] ਬੜ੍ਹਤੀ ਹੂਈ ਵੁਹੀ ਸ਼ਬਦ ਪਾਂਚ ਕਿਸਮ ਕਾ ਸੁਨਾਈ ਦੇਨੇ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਔਰ ਬਿਰਤੀ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਪਕੜ ਕਰ ਉਪਰ ਕੋ ਸਚਖੰਡ ਕੋ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਕਾਂਮਾਤ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਜੋ ਕਿ ਰਾਸਤਾ ਮੇਂ ਹੈਂ, ਜਿਨ ਮੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਔਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਭੀ ਹੈਂ ਅਖੀਰ ਕੋ ਅਗਮ ਲੋਕ ਮੇਂ ਜਾਕਰ ਆਪਾ ਗੰਵਾ ਕਰ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਫੁਰ ਔਰ ਨਿਰਵਕਲਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸਮ ਸੇ ਊਪਰ ਉਠ ਕਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੰਤ ਔਰ ਰਾਮ ਏਕ ਹੀ ਹੈਂ।

ਫਕੀਰ ਕੀ ਜ਼ਾਤਿ ਤੋ ਜ਼ਤਿ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ ॥੬॥੩॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਓ - ੯੬੯)

---

[1] ਯਕਸੂਈ = ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ

16. ਸੰਤ ਫਕੀਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼

ਦੱਦਾ ਆਖੇ ਦੂਰ ਬੜੀ, ਮੰਜ਼ਿਲ ਫ਼ਕੀਰ ਦੀ ਏ,
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕੀ ਜਿੱਥੇ ਫੱਕਰ ਬਿਰਾਜਦੇ।
ਸੁੰਨ ਜੋ ਸਮਾਧ ਲੱਗੀ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ,
ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਜਾਣੇ ਬਈ ਸੁਤੇ ਐ ਕਿ ਜਾਗਦੇ।
ਹੱਥ ਤਸਬੀ ਨ ਮਾਲਾ, ਭੇਸ ਭਗਵਾ ਨ ਕਾਲਾ,
ਸੁੰਨਤ ਸ਼ਰੀਅਤ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨ ਨਮਾਜ਼ ਦੇ।
ਲੋਕ ਬੇਗਿਆਤ ਮੁਲ ਪਾਂਵਦੇ ਪਖੰਡੀਆਂ ਦਾ,
ਵਿਰਲੇ ਸਰੋਤੇ ਕੋਈ ਫੱਕਰਾਂ ਦੇ ਰਾਗ ਦੇ।

(ਫ਼ਕੀਰ ਦੀ ਸਮਾਈ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਰੱਬ ਵਿੱਚ ਹੈ)

17. ਵੈਰਾਗ-ਭਗਤੀ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਮੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗ਼ੁਜ਼ਾਰੇ

ਪਰਪੰਚ ਤੋ ਪਾਂਚ ਚੀਜ਼ੋਂ ਕਾ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ

੧. ਨਾਮ   ੨. ਰੂਪ   ੩. ਸਤਿ   ੪. ਚਿੱਤ   ੫. ਅਨੰਦ

ਯਹ ਪਾਂਚ ਵਸਤੂ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈਂ। ਇਸ ਮੇਂ ਸੇ ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ ਤੋ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਔਰ ਤਬਦੀਲੀ ਪਜ਼ੀਰ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਹੈਂ। ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਤੋ ਏਕ ਰਸ ਹੈ, ਨਾ ਬਦਲਤਾ ਹੈ ਨਾ ਨਾਸ਼ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਉਸੀ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਯਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਯਾ ਖ਼ੁਦਾ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਹੈਂ। ਮਿੱਟੀ, ਪਾਨੀ, ਆਗ, ਹਵਾ, ਆਕਾਸ਼। ਯਹ ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਠੋਸ (Matter) ਹੈਂ। ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਇਸਕੋ ਕੁਛ ਵਕਤ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਮਿਲਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਲੀਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸਕੋ ਮਰਨਾ ਬੋਲਤੇ ਹੈਂ।

ਪਾਂਚ ਤੱਤ, ਤੀਨ ਗੁਨ ਔਰ ਇਨਕਾ ਕਾਰਜ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੰਸਾਰ, ਤੀਨ ਲੋਕ, ਚੋਦਾਂ ਭਵਨ, ਚਾਰ ਵੇਦ, ਛੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ, ਅਠਾਰਾਂ ਪੁਰਾਣ, ਸਤਾਈ ਸਿਮਰਤੀਏਂ, ਮਾਇਆ ਸਬਲ ਈਸ਼੍ਵਰ[1] ਮਿਥਿਆ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਸਤਿ ਤੋ ਪ੍ਰਮਾਰਥ, ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਅਪਨੀ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਇਨ ਤਮਾਮ ਕੋ ਮਿਥਿਆ ਔਰ ਦੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਇਨਸੇ ਊਪਰ ਉਠਾਨਾ ਔਰ ਸਤਿ ਸੁਖ ਔਰ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਮੇਂ ਜੋੜਨਾ ਹੀ ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਹੈ। ਇਨਸੇ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰ ਕਰ ਭਗਤੀ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਲੈਅ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਕੁਛ ਦੇਰ ਅਤਿਅੰਤ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰ ਕਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਏ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਸ਼ਬਦ ਮੇਂ ਜੁੜਨੇ ਲਗਤੀ ਹੈ ਔਰ ਤਤਿਖਸ਼ਾ ਕਰਨੇ ਵਾਲਾ ਜਗਿਆਸੂ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਅਸਤਿ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਆਤਮਾ ਸਤਿ-ਚਿਤ ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਮੇਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਆ ਹੂਆ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਕਾ ਸਾਧਨ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

[1] ਮਾਇਆ ਸਬਲ ਈਸ਼੍ਵਰ = ਮਾਇਆ ਸਹਿਤ ਈਸ਼੍ਵਰ

18. Life is a Struggle (ਜੰਗ ਲੜਾਈ ਯੁਧ)

ਜੈਸੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਪਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਾਜਾ ਮਹਾਰਾਜਾ ਲੋਗ ਆਪਸ ਮੇਂ ਜੰਗ ਕਰਕੇ ਅਪਨੀ ਫਤਹ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਤੇ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਇਸ ਜਿਸਮ ਰੂਪੀ ਦੇਸ਼ ਮੇਂ ਭੀ ਦੋ ਰਾਜਾਓਂ ਕਾ ਜੰਗ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ। ਏਕ ਰਾਜਾ ਮੋਹ ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਮਹਾਰਾਜਾ ਬਿਬੇਕ ਹੈ। ਇਨ ਰਾਜਾਓਂ ਕੀ ਫੌਜ ਭੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮੇਂ ਰਾਜਾ ਮੋਹ ਕੀ ਫੌਜ ਹੈ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਈਰਖਾ, ਦ੍ਵੈਸ਼, ਖ਼ੁਦਪਸੰਦੀ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਆਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ, ਜਿਸਮ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਸਤਿ ਮਾਨਨਾ ਵਗੈਰਾ। ਔਰ ਦੂਸਰੀ ਤਰਫ ਮਹਾਰਾਜਾ ਵਿਵੇਕ ਕੀ ਭੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਫ਼ੌਜ ਹੈ :- ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਖਿਮਾ, ਧੀਰਜ, ਸੰਤੋਖ, ਗਰੀਬੀ, ਆਜਜ਼ੀ, ਇਨਕਸਾਰੀ, ਨਿਮ੍ਰਤਾ, ਅਦ੍ਵੈਤਤਾ, ਜਿਸਮ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਅਸਤਿ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਈਸ਼੍ਵਰ ਭਗਤੀ ਮੇਂ ਮਸਤ ਰਹਿਣਾ ਔਰ ਭਗਤੀ ਔਰ ਗੁਣੋਂ ਕੇ ਆਸਰੇ ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੇ ਰਾਜਾ ਮੋਹ ਔਰ ਉਸਕੀ ਫੌਜ ਕੋ ਸ਼ਿਕਸਤ ਦੇ ਕਰ ਅਬਨਾਸ਼ੀ ਰਾਜ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਆਨੰਦ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੇਤੇ ਹੂਏ ਅਖੀਰ ਕੋ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮਾ ਪਰ ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਮੋਕਸ਼ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਜਾਣਾ ਰੂਪੀ ਫਲ ਹੈ। ਮਨੁਸ਼ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਆ ਸਫ਼ਲ ਹੈ।

19. ਮੌਤ

ਕਬੀਰ ਮੁਹਿ ਮਰਨੇ ਕਾ ਚਾਉ ਹੈ ਮਰਉ ਤ ਹਰਿ ਕੈ ਦੁਆਰ ॥
ਮਤ ਹਰਿ ਪੂਛੈ ਕਉਨੁ ਹੈ ਪਰਾ ਹਮਾਰੈ ਬਾਰ ॥੬੧॥

(੧੩੬੭)

ਮੌਤ ਏਕ ਦਿਨ ਸਭ ਕੋ ਆਏਗੀ। ਇਸ ਸੇ ਕੋਈ ਭੀ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਤਾ ਲੇਕਿਨ ਮੌਤ ਮੌਤ ਮੇਂ ਭੇਦ ਹੈ। ਏਕ ਮੌਤ ਦੋਨੋਂ ਲੋਕ ਸੰਵਾਰ ਦੇਤੀ ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰੀ ਦੋਨੋਂ ਲੋਕੋਂ ਕੋ ਵਿਗਾੜ ਦੇਤੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਤਾ ਹੂਆ ਇਨਸਾਨ ਮੌਤ ਕੀ ਹੱਦ ਸੇ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਮੌਤ ਕੋ ਜੀਤ ਲੇਤਾ ਹੈ। ਔਰ ਬੰਦਗੀ ਸੇ ਦੂਰ ਬੁਰਾਈ ਮੇਂ ਲਗਾ ਹੂਆ ਇਨਸਾਨ ਮੌਤ ਬਿਗਾੜ ਲੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੀ ਬਿਗਾੜ ਲੇਤਾ ਹੈ। ਔਰ ਯਹਾਂ ਪਰ ਅਨੇਕ ਦੁਖੋਂ ਕੋ ਸਹਾਰਤਾ ਹੂਆ ਆਗੇ ਜਹੰਨਮ ਮੇਂ ਜਾ ਗਿਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਨਮਤਾ ਔਰ ਮਰਤਾ ਔਰ ਫਿਰ ਫਿਰ ਬੁਰੀ ਜੂਨੀਓਂ ਮੇਂ ਚਕਰ ਕਾਟਤਾ ਹੂਆ ਦੁਖ ਪਾਤਾ ਹੈ।

ਬਿਰਤੀ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਕਰ ਦੁਖ ਔਰ ਸੁਖ ਕਾ ਸਬੱਬ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਰਜੋ ਬਿਰਤੀ, ਤਮੋ ਬਿਰਤੀ, ਸਤੋ ਬਿਰਤੀ, ਬ੍ਰਹਮਕਾਰ ਬਿਰਤੀ। ਭੇਦ ਸੇ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੀ ਬਿਰਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਦੁਨੀਆਂ ਕੋ ਸਤਿ ਔਰ ਸੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਮਨ ਮੇਂ ਐਸ਼ੋ ਇਸ਼ਰਤ ਔਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਭੋਗੋਂ, ਰਾਜ ਭਾਗ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਤਰ ਔਰ ਧਨ ਜੈਦਾਦ ਵਗੈਰਾ ਕੇ ਉਠਤੇ ਰਹਤੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਕੋ ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਬਿਰਤੀ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਮੇਂ ਗੁੱਸਾ ਔਰ ਕ੍ਰੋਧ, ਹਸਦ ਔਰ ਈਰਖਾ ਕੇ ਖਿਆਲ ਉਠਤੇ ਹੈਂ। ਇਨ ਕੋ ਤਮੋਗੁਣੀ ਬਿਰਤੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਜਬ ਦੁਨੀਆਂ ਸੇ ਵੈਰਾਗ ਔਰ ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸੇ ਮਨ ਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੋ ਸਤੋਗੁਣੀ ਬਿਰਤੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਸੇ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ ਸੇ ਜਗਤ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਕੇ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਉਠਤੇ ਹੈਂ ਇਸ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਕਾ ਫਲ ਹੈ। ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਜਗਤਾਕਾਰ ਸੇ ਹਟਾਕਰ ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬਨਾਨੇ ਸੇ ਯਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਬਜਾਇ ਜਗਤ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਹਾਂ ਅਨਰਥ ਔਰ ਦੁਖ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਰਮ ਸੁਖਦਾਈ ਔਰ ਅਨੰਦ ਕਾ ਘਰ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਏਕ ਰੱਸੀ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਪੜੀ ਹੂਈ, ਏਕ ਆਦਮੀ ਕੋ ਭੂਲ ਸੇ ਸਾਪ ਨਜ਼ਰ ਆਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੇ ਸਬੱਬ ਸੇ ਉਸਕਾ ਦਿਲ ਧੜਕਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕਾਂਪਤਾ ਹੈ ਔਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਕੋ ਭੂਲ ਨਾ ਹੋਨੇ ਸੇ ਰੱਸੀ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਤੀ ਹੈ ਜਿਸਸੇ ਵੋਹ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਔਰ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਹੈ। ਵੋਹੀ ਚੀਜ਼ ਏਕ ਕੋ ਦੁਖ ਰੂਪ ਔਰ ਦੂਸਰੇ ਕੋ ਸੁਖ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਯਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ, ਜਗਤਾਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਕੇ ਸਬੱਬ ਜਗਤ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਸੇ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਪਰਮ ਸੁਖ ਔਰ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹੈ।

॥ ਪਰਮਾਨੰਦੋਹੰ ॥

20. ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਕੇ ਚਾਰ ਹਰਫ਼ ਹੈਂ :- **ਵ-ਹ-ਗ-ਰ।**

ਵਾਹ-ਗੁਰੂ, 'ਵਾਹ' ਕੇ ਮੈਨੇ ਅਸਚਰਜ ਹੈ ਔਰ 'ਗੁ' ਕੇ ਮੈਨੇ ਅੰਧੇਰਾ ਔਰ 'ਰੂ' ਕੇ ਮੈਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਜਿਸਮ, ਇੰਦਰੇ, ਪ੍ਰਾਣ ਔਰ ਮਨ ਵਗੈਰ੍ਹਾ,ਜੋ ਕਿ ਜੜ੍ਹ ਹੈਂ, ਇਨ ਸਭ ਕੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇਨੇ ਵਾਲਾ ਹੈ। 'ਵਾਹ' ਕਹੀਏ-ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਮੇਂ ਸਮਾਈ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਜੈਸੇ ਓਅੰ ਸ਼ਬਦ ਵੇਦ ਮੇਂ ਸਭ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਵਾਚਕ ਹੈ। ਇਸ ਕੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹੈਂ :-

1.	**ਅਕਾਰ**	-	**ਬ੍ਰਹਮਾ**
2.	**ਉਕਾਰ**	-	**ਵਿਸ਼ਨੂੰ**
3.	**ਮਕਾਰ**	-	**ਸ਼ਿਵਜੀ**
4.	**ਅਰਧਬਿੰਦੂ**	-	**ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਵਾਚਕ ਹੈ।**

ਇਸੀ ਤਰਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਵਾ ਵਾ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਭੀ ਮੇਂ,
ਹਿ ਹਿ ਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਹਿਰਦੇ ਮੇਂ ਔਰ
ਗੁ ਗੁ ਕੋ ਕੰਠ ਮੇਂ ਕਰੋ।
ਰੂ ਰੂ ਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੋ ਮਸਤਕ ਮੇਂ ਰਟਨ ਕਰਤੇ ਹੂਏ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਨਿਰਗੁਣ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰ ਦੋ।

21. ਸੰਸਾਰ ਯਾ ਜਗਤ ਮਾਇਆ ਮਾਤਰ ਹੈ

ਮਾਇਆ, ਅਵਿੱਦਿਆ, ਜਾਦੂ ਯਾ ਅਗਿਆਨ ਮਨ ਮੇਂ ਰਚਾ ਹੂਆ ਹੈ ਔਰ ਮਿਥਿਆ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕੱਲਰ ਮੇਂ ਪਾਨੀ ਮਿਥਿਆ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਸ਼ਟੀ ਵਿਅਸ਼ਟੀ ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਬ੍ਰਹਮਾ ਸੇ ਲੇਕਰ ਘਾਸ ਤੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹੈ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਤ੍ਰ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਮ ਰੂਪ ਕਲਪਿਤ ਹੈਂ। ਇਸ ਕੋ ਛੋੜ ਕਰ ਸਭ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜੋ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਔਰ ਸਿਮਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਸਭ ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਮਿਥਿਆ ਹੈ। ਐਸੇ ਵਿਗਿਆਨ ਰੂਪ ਜਲ ਸੇ ਚਿਤ ਕੋ ਰੋਜ਼ ਧੋਨਾ ਹੈ ਔਰ ਏਕ ਨਿਰਗੁਣ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਅਖੰਡ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਚਿਤ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪਾਤਾ ਹੈ। ਔਰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਕੋ ਬੜ੍ਹਾਤਾ ਬੜ੍ਹਾਤਾ ਭੂਮਕਾ ਅਰੂੜ੍ਹ ਹੋਤਾ ਚਲਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੰਦ ਲੇਤਾ ਹੂਆ ਉਮਰ ਗ਼ੁਜ਼ਾਰ ਕਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖਸ਼ੈ (ਖੈ) ਹੋਨੇ ਪਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤੀ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਬੰਦੇ ਖੋਜੁ ਦਿਲ ਹਰ ਰੋਜ ਨਾ ਫਿਰੁ ਪਰੇਸਾਨੀ ਮਾਹਿ ॥

ਇਹ ਜੁ ਦੁਨੀਆ ਸਿਹਰੁ ਮੇਲਾ ਦਸਤਗੀਰੀ ਨਾਹਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

(ਤਿਲੰਗ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ਕਬੀਰ ਜੀ - ੭੨੭)

ਕਬੀਰ ਮਾਇਆ ਡੋਲਨੀ ਪਵਨੁ ਝਕੋਲਨਹਾਰੁ ॥
ਸੰਤਹੁ ਮਾਖਨੁ ਖਾਇਆ ਛਾਛਿ ਪੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥੧੯॥

(੧੩੬੫)

22.

ਮਨ ਕੇ ਸਿਵਾ ਸੰਸਾਰ ਕੋਈ, ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕਤਾ ਨਹੀਂ।
(ਹੈ) ਮਨ ਕੇ ਸਿਵਾ ਸੰਸਾਰ ਕੀ, ਸੱਤਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।
ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੈ ਜਨਮ ਨਾ ਹੈ ਮਰਨ।
ਧੰਨ ਹੈਂ ਸਤਗੁਰ ਦੇਵ ਜੀ, ਜਿਨ੍ਹ ਕਾਟੇ ਹੈਂ ਸਗਲੇ ਭਰਮ।

ਅਗਰ ਮੈਂ ਚਾਹੂੰ ਤੋ ਯਕਦਮ ਉੜਾ ਦੂੰ,
ਤਰਹ ਤਰਹ ਕੀ ਯਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।

ਸੰਕਲਪ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਉਤਪਤੀ ਔਰ ਸੰਕਲਪ ਕੇ ਖਸ਼ੈ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਫੁਰਨਾ ਹੈ ਔਰ ਫੁਰਨਾ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਸ਼ੂਨ ਰੂਪ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਖਾਲੀ ਕੋ ਕਹਤੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਕਲਪ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਸਿੱਧ ਹੂਆ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਖਸ਼ੈ ਕਰ ਦੀਆ ਤੋ ਬਾਕੀ ਰਹਾ ਸਿਰਫਆਤਮਾ ਹੀ ਜੋ ਕਿ ਏਕ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਚਿੰਨ੍ਹ, ਮਾਤ੍ਰ, ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਗੁਣ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹੀ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਸਥਿਤ ਔਰ ਕੁਟਸਥ ਹੈ। ਅਪਨੀ ਮਹਿਮਾ ਮੇਂ ਆਪ ਹੀ ਬਿਰਾਜਾਮਨ ਹੈ ਜੈਸੇ ਪੱਥਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਪਨੀ ਕਠੋਰਤਾ ਮੇਂ ਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਪਾਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਪਨੀ ਦ੍ਰਵਤਾ ਮੇਂ ਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਅਪਨੀ ਸ਼ੂਨਤਾ ਮੇਂ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਾਂ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਨਿਰਦ੍ਵੰਦ, ਨਿਰ-ਵਿਕਲਪ, ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਅਪਨੀ ਨਿੱਜ ਮਹਿਮਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਹੀ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਚਿਦਾਕਾਸ਼ੋਹੰ - ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ - ਚਿੰਨ੍ਹਮਾਤ੍ਰੋਹੰ।

23. ਦੁਨੀਆਂ ਮੁਕਾਮ-ਏ-ਫਾਨੀ[1] (ਵੈਰਾਗ)

ਮਿਟਾ ਦੇ ਅਪਨੀ ਹਸਤੀ ਕੋ,
    ਅਗਰ ਕੁਛ ਮਰਤਬਾ[2] ਚਾਹੇ।
ਕਿ ਦਾਨਾ ਖ਼ਾਕ ਮੇਂ ਮਿਲ ਕਰ,
    ਗ਼ੁਲੇ ਗੁਲਜ਼ਾਰ[3] ਬਨਤਾ ਹੈ।

ਜਿਨ ਕੇ ਮਹਿਲੋਂ ਮੇਂ ਹਜ਼ਾਰੋਂ ਕਿਸਮ ਕੇ ਫ਼ਾਨੂਸ ਥੇ,
    ਝਾੜ ਉਨਕੀ ਕਬਰ ਪਰ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਸ਼ਾਂ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।
ਨਾ ਕਰ ਇਤਨਾ ਤਕੱਬਰ[4] ਕਿ ਜਹਾਨ ਇਕ ਰੋਜ਼ ਫ਼ਾਨੀ ਹੈ,
    ਕਿ ਤੁਮ ਭੀ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ ਹੋ ਗੁਜ਼ਰੇ ਨਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਔਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਨ ॥੧੪॥
(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੯੯)

ਆਪਹਿ ਸੂਖਮ ਆਪਹਿ ਅਸਥੂਲਾ ॥ ਲਖੀ ਨ ਜਾਈ ਨਾਨਕ ਲੀਲਾ ॥੧॥
(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੫੧)
ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥
ਸੂਤੁ ਏਕੁ ਮਣਿ ਸਤ ਸਹੰਸ ਜੈਸੇ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)
ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ
ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥
(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ - ੯੨੨)

---

[1] ਮੁਕਾਮ-ਏ-ਫ਼ਾਨੀ = ਨਾਸਵਾਨ
[2] ਮਰਤਬਾ = ਪਦਵੀ
[3] ਗ਼ੁਲੇ ਗੁਲੱਾਰ = ਖਿੜੀ ਫੁਲਵਾੜੀ
[4] ਤਕੱਬਰ = ਹੰਕਾਰ, ਅਭਿਮਾਨ

24. ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈ ਹਾਜ਼ਿਰ ਨਾ ਹਰਗਿਜ਼[1] ਛੁਪਾ ਹੈ

ਜਿਧਰ ਦੇਖਤਾ ਹੂੰ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਹੈ,
ਖ਼ੁਦਾ ਸੇ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੁਦਾ ਹੈ।
ਜੋ ਅੱਵਲ[2] ਔਰ ਆਖ਼ਿਰ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਹੈ,
ਤੋ ਅਬ ਭੀ ਕਿਆ ਉਸਸੇ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਜੁਦਾ ਹੈ ?
ਹੈ ਅਗਾਜ਼[3] ਹੀ ਅੰਜਾਮ[4] ਜ਼ੇਵਰ[5] ਮੇਂ ਜ਼ਰ[6] ਕਾ,
ਮਿਆਨ ਮੇਂ ਨਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਵੋਹ ਗ਼ੈਰੇ[7] ਤਿਲਾ[8] ਹੈ।
ਵੋਹੀ ਆਪ ਹਰ ਏਕ ਸੂਰਤ ਮੇਂ ਆਇਆ,
ਕਹੀਂ ਆਬੋ[9] ਆਤਿਸ਼[10] ਜ਼ਮੀਨੋ ਹਵਾ ਹੈ।
ਖ਼ੁਦਾ ਮੇਂ ਜੋ ਦੂਈ ਕੋ ਦੇਤਾ ਦਖ਼ਲ ਹੈ,
ਵੋਹ ਕਾਫ਼ਿਰ, ਵ ਮੁਨਕਿਰ ਵ ਅਹਿਲੇ ਖ਼ਤਾ[11] ਹੈ।
ਕਹਾਂ ਉਸਕੋ ਦੂਰ ਔਰ ਜੁਦਾ ਢੂੰਢਤੇ ਹੋ,
ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈ ਹਾਜ਼ਿਰ ਨਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਛੁਪਾ ਹੈ।
ਜਿਸੇ ਤੁਮ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਦੁਨੀਆਂ ਐ ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ[1],
ਵੋਹ ਕੁਲ ਹੱਕ ਹੀ ਹੱਕ ਨਾ ਜੁਦਾ ਨਾ ਮਿਲਾ ਹੈ।

---

[1] ਹਰਗਿਜ਼ = ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ
[2] ਅੱਵਲ = ਆਦਿ ਪਹਿਲਾਂ
[3] ਆਗਾਜ਼ = ਆਦਿ
[4] ਅੰਜਾਮ = ਅੰਤ
[5] ਜ਼ੇਵਰ = ਗਹਿਣਾ
[6] ਜ਼ਰ = ਸੋਨਾ
[7] ਗ਼ੈਰੇ = ਬਗੈਰ
[8] ਤਿਲਾ = ਸੋਨਾ
[9] ਆਬੋ = ਪਾਣੀ
[10] ਆਤਿਸ਼ = ਅੱਗ
[11] ਅਹਿਲੇ ਖ਼ਤਾ = ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਪੁਤਲਾ
[1] ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ = ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ

ਸਫ਼ਾਤੀ[2] ਤਾਈਯਨ[3] ਮਿਟਾ ਦਿਲ ਸੇ ਦੇਖੋ,
ਯਹੀ ਏਕ ਜ਼ਾਤ-ਏ-ਖ਼ੁਦਾ ਜਾ-ਬਜਾ[4] ਹੈ।
ਯਹੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਾਤੀ[5] ਯਹੀ ਹੈ ਸਫ਼ਾਤੀ,
ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਤਾਈਯਨ ਮੇਂ ਦੋ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ।
ਨਜ਼ਰ ਆਤੀਂ ਹੈਂ ਮੁਖਤਲਿਫ਼[6] ਮੂਰਤੇਂ ਗੋ[7],
ਮਗਰ ਰੂਏ-ਮਾਅਨੀ[8] ਸੇ ਸਭ ਏਕਤਾ ਹੈ।
ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹਸਤੀ ਮੇਂ ਅਪਨੀ ਹੈ ਕਾਇਮ,
ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਤਾ ਨਹੀਂ ਕੁਛ ਫ਼ਨਾ ਹੈ।
ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਫ਼ਨਾ ਕਾ ਫ਼ਨਾ ਭੀ,
ਹੂਆ ਇਸ ਸੇ ਸਾਬਤ ਬਕਾ[9] ਹੀ ਬਕਾ ਹੈ।
'ਧਰਮ ਦਾਸ' ਸਮਝੇਗਾ ਵੋਹ ਬਾਤ ਮੇਰੀ,
ਦੂਈ ਸੇ ਕੀਆ ਜਿਸਨੇ ਦਿਲ ਕੋ ਸਫ਼ਾ ਹੈ।

---

[2] ਸਫ਼ਾਤੀ = ਬਗਾਨਾ
[3] ਤਾਈਯਨ = ਨਿਸਚੇ ਕਰਨਾ
[4] ਜਾ-ਬਜਾ = ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ
[5] ਜ਼ਾਤੀ = ਨਿਜੀ, ਆਪਣੀ
[6] ਮੁਖਤਲਿਫ਼ = ਅੱਡੋ ਅਡੀ
[7] ਗੋ = ਚਾਹੇ
[8] ਰੂਏ ਮਾਅਨੀ = ਅਸਲੀ ਮਾਅਨੇਂ, ਦਰ-ਅਸਲ
[9] ਬਕਾ = ਏਕਤਾ

25. ਇਸ਼ਕੇ ਹੱਕ ਕੀ ਖ਼ੁਮਾਰੀ

ਮੈਂ ਦੀਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੂੰ,
ਜਾਮ ਵਾਹਦਿਤ[1] ਕਾ ਪੀਆ।
ਮਿਲ ਗਿਆ ਥਾ ਏਕ ਸਾਕੀ,
ਕਿਆ ਕਹੂੰ ਉਨ ਕਿਆ ਕਹਾ।

ਲਬਾ ਲਬ ਭਰ ਕਰ ਪਿਆਲਾ ਦੇ ਦੀਆ ਤੌਹੀਦ[2] ਕਾ,
ਦੀਦ[3] ਉਲਟੀ ਹੋ ਗਈ, ਮਸਤੀ ਨੇ ਮਸਤਾਨਾ ਕੀਆ।
ਫੈਲ ਗਈ ਉਸਕੀ ਖ਼ੁਮਾਰੀ ਵੋਹੀ ਵੋਹ ਦਿਖਨੇ ਲਗਾ,
ਕਿਆ ਬਤਾਊਂ ਦੋਸਤੋ, ਬਸ ਜਾਦੂਗਰ, ਜਾਦੂ ਕੀਆ।
ਗ਼ੈਰ ਕੀ ਗਰਦਸ਼[4] ਮਿਟੀ, ਉਸਕਾ ਉਜਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ,
ਵੋਹੀ ਵੋਹ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਗ਼ੈਰ ਦਿਲ ਸੇ ਮਿਟ ਗਿਆ।
ਲੇ ਲੀਆ ਦੀਦਾਰ ਹਮਨੇ ਅਪਨੇ ਦਿਲਦਾਰ ਕਾ,
ਦੇ ਦੀਆ ਦਿਲਦਾਰ ਕੋ ਦਿਲ ਦਿਲਬਰੋ[5] ਸੌਦਾ ਕੀਆ।

---

[1] ਜਾਮ-ਵਾਹਦਿਤ = ਏਕਤਾ ਦਾ ਪਿਆਲਾ
[2] ਤੌਹੀਦ-ਨਿਗ੍ਹਾ, ਨੱਰ, ਮਿਹਰ
[3] ਦੀਦ = ਚਾਲ, ਗਰਦਸ਼
[4] ਗਰਦਸ਼ = ਚਕਰ, ਚਾਲ
[5] ਦਿਲਬਰੋ = ਦੋਸਤ, ਮਿਤ੍ਰ

26. ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਜਬ ਅੱਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਗਿਆਨ ਚਖਸ਼ੂ ਖੁੱਲ ਗਏ ਤੋ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਆ ਹੈ। ਪਾਂਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਓਂ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਸਿੱਧ ਹੂਈ। ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਮੇਂ (ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਪੂਰਨ ਹੈ) ਤੋ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਜਿਸਮ, ਜੋ ਕਿ ਪਾਂਚ ਤੱਤੋਂ ਕਾ ਬਨਾ ਹੂਆ ਹੈ, ਤਮਾਮ ਝਗੜੇ ਝਾਟੇ ਤੋਂ ਉਸੀ ਬਿਨਾਸ਼ੀ ਸ਼ਰੀਰ ਮੇਂ ਹੈਂ।

ਜਨਮ, ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਬੁਢਾਪਾ ਔਰ ਮਰਨਾ ਤੋ ਸ਼ਰੀਰ ਤਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਹੈਂ।

ਜੋ ਉਪਜਿਓ ਸੋ ਬਿਨਸਿ ਹੈ ਪਰੋ ਆਜੁ ਕੈ ਕਾਲਿ ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਲੇ ਛਾਡਿ ਸਗਲ ਜੰਜਾਲ ॥੫੨॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ – ੧੪੨੯)

ਬਚਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋ ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ ਮਾਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੁਆਨੀ ਵਿਸ਼ਿਓਂ ਕਾ ਘਰ ਹੈ ਔਰ ਬੁਢਾਪਾ ਰੋਗੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜੁਬਾ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਜੋ ਲੋਗ ਭਗਤੀ ਸਾਧਨ ਕਮਾਤੇ ਹੈਂ ਵੋਹ ਬੁਢਾਪੇ ਮੇਂ ਉਸਕਾ ਫਲ, ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਬਾਦ ਮੇਂ ਵਿਦੇਹ-ਕੈਵਲ।

ਬਾਲ ਜੁਆਨੀ ਅਰੁ ਬਿਰਧਿ ਫੁਨਿ ਤੀਨਿ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਿ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਸਭ ਹੀ ਮਾਨੁ ॥੩੫॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ – ੧੪੨੮)

27. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ

ਪਹਿਲੈ ਪਹਰੈ ਫੁਲੜਾ ਫਲੁ ਭੀ ਪਛਾ ਰਾਤਿ ॥
ਜੋ ਜਾਗੰਨ੍ਹਿ ਲਹੰਨਿ ਸੇ ਸਾਈ ਕੰਨੋ ਦਾਤਿ ॥੧੧੨॥

(੧੩੮੪)

ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ ॥
ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ ॥੧੦੭॥

(੧੩੮੩)

ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਫਰੀਦਾ ਉਮਰ ਸੁਹਾਵੜੀ ਸੰਗਿ ਸੁਵੰਨੜੀ ਦੇਹ ॥
ਵਿਰਲੇ ਕੇਈ ਪਾਈਅਨਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਪਿਆਰੇ ਨੇਹ ॥੯੩॥

(੧੩੮੨)

ਜਿਨ ਲੋਗੋਂ ਕੋ ਪੂਰਬ ਜਨਮ ਕੀ ਭਗਤੀ ਕੇ ਸੰਸਕਾਰੋਂ ਕੇ ਬਲ ਸਤਸੰਗ ਔਰ ਸਤਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਮਿਲਾਪ ਜੁਬਾ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਯਾ ਬਚਪਨ ਮੇਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਵੋਹ ਲੋਗ ਜੁਬਾ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਭਗਤੀ ਸਾਧਨ ਜੋਰ ਲਗਾ ਕਰ ਕੀਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਜਿਨ ਭਗਤੀ ਸਾਧਨੋਂ ਕਾ ਫਲ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਯਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋ ਪਾ ਕਰ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਔਰ ਮੌਤ ਕੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਜਨਮ ਨਾ ਧਾਰਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਮੇਂ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੋਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਜਿਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੁਖੋਂ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੈ।

ਵੋਹ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਹੈਂ।

28. ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਕੀ ਮਸਤੀ ਮੇਂ

ਮਾਸ਼ੂਕ ਕੀ ਤਲਾਸ਼ ਮੇਂ ਫਿਰਤੇ ਥੇ ਦਰ-ਬ-ਦਰ[1],
ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਬੇ-ਨਿਕਾਬ[2] ਜਬ ਦੂਈ ਕੀ ਨਜ਼ਰ ਗਈ।
ਦਿਲਦਾਰ[3] ਕਾ ਵਿਸਾਲ[4] ਹੂਆ ਦਿਲ ਮੇਂ ਜਬ ਹਸੂਲ[5],
ਦਿਲਦਾਰ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਪੜਾ ਦੀਦ੍ਹਾ ਜਿਧਰ ਗਈ।
ਤੌਹੀਦ ਕੇ ਅਮਕ[6] ਮੇਂ ਗੋਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਬ,
ਕਸਰਤ[7] ਕੀ ਦਾਰੋਗੀਰ[8] ਜੋ ਥੀ ਸਭ ਬਿਸਰ ਗਈ।
ਸਾਕੀ ਨੇ ਭਰ ਕੇ ਜਾਮ ਦੀਆ ਮਾਰਫਤ ਕਾ ਜਬ,
ਦਸਤਾਰ ਭੂਲੀ ਹੋਸ਼ ਗਯਾ ਯਾਦ-ਏ-ਸਰ[9] ਗਈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿਸ ਵਕਤ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਗਈ ਤੋ ਸਭ ਕੁਛ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ।

---

[1] ਦਰ-ਬ-ਦਰ = ਦਰ ਦਰ
[2] ਬੇ-ਨਿਕਾਬ = ਬੇ-ਪੜਦਾ
[3] ਦਿਲਦਾਰ = ਪਿਆਰੇ
[4] ਵਿਸਾਲ = ਮਿਲਾਪ
[5] ਹਸੂਲ = ਹਾਸਲ
[6] ਅਮਕ = ਸਮੁੰਦਰ
[7] ਕਸਰਤ = ਹੰਗਤਾ
[8] ਦਾਰੋਗੀਰ = ਜਗੀਰ, ਸਲਤਨਤ
[9] ਯਾਦ-ਏ-ਸਰ = ਬੇ-ਸੁੱਧ

29. ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਪੈਦਾਇਸ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ਿਆਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਨੇ ਸੇ ਯਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ।

ਅਗਰ ਮੈਂ ਚਾਹੂੰ ਤੋ ਯਕਦਮ ਉਡਾ ਦੂੰ,
ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀ ਯਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।
ਪੜਾ ਹੂੰ ਮਸਤੀ ਮੇਂ ਗ਼ਰਕ[1] ਵੇ ਬੇਖ਼ੁਦ,
ਨਾ ਗ਼ੈਰ ਆਇਆ ਚਲਾ ਨਾ ਠਹਿਰਾ।
ਨਸ਼ੇ ਮੇਂ ਖ਼ੁਰਾਟਾ[2] ਸਾ ਲੀਆ ਥਾ,
ਜੋ ਸ਼ੋਰ ਬਰਪਾ[3] ਹੈ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।
ਭਰੀ ਹੈ ਖ਼ੂਬੀ ਹਰ ਏਕ ਖ਼ੁਰਾਬੀ ਮੇਂ ਭੀ,
ਔਰ ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਹੈ ਆਸਮਾਨ।
ਲੜਾਈ ਸ਼ਿਕਵੇ ਮੇਂ ਭੀ ਮਜ਼ੇ ਹੈਂ
ਯੇਹ ਖ਼ਾਬੋ[5]-ਧੋਕਾ ਹੈ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।
ਲਫ਼ਾਫ਼ਾ ਦੇਖਾ ਜੋ ਲੰਬਾ ਚੌੜਾ,
ਹੂਈ ਤਹੱਈਅਰ[6] ਕਿ ਕਿਆ ਯਹੀ ਹੋਗਾ।
ਜੋ ਫਾੜ ਦੇਖਾ ਓਹ ! ਕਹੂੰ ਕਿਆ,
ਹੂਈ ਹੀ ਕਬ ਥੀ ਯਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।
ਯਹ ਰਾਮ ਸੁਨੀਏਗਾ ਕਿਆ ਕਹਾਨੀ,
ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਇਸਕਾ, ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਯਹ।

---

[1] ਗ਼ਰਕ ਵ ਬੇਖ਼ੁਦ = ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾ ਹੋਇਆ
[2] ਖ਼ੁਰਾਟਾ = ਘੁਰਾੜਾ
[3] ਬਰਪਾ = ਉਠਿਆ ਹੋਇਆ
[5] ਖ਼ਾਬੋਧੋਕਾ = ਸੁਪਨਾ
[6] ਤਹੱਈਅਰ = ਹੈਰਾਨੀ

ਜੋ ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤੋ ਬਾਤ ਯਹ ਹੈ,
ਕਿ ਮਹਜ਼[1] ਧੋਕਾ ਹੈ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।
ਪੈਦਾ ਹੋਤੀ ਹੈ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਯਹ,
ਔਰ ਮਨ ਕੇ ਮਿਟਨੇ ਸੇ ਮਿਟ ਹੈ ਜਾਤੀ।
ਅਗਰ ਮੈਂ ਚਾਹੂੰ ਤੋਂ ਯਕਦਮ ਉਡਾ ਦੂੰ,
ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀ ਯਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।

[1] ਮਹੱ = ਸਿਰਫ਼

30. ਸਭ ਕਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਏਕ ਆਤਮਾ ਹੈ

ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਕੇ ਹੈਂ, ਮੋਹਰੇ ਮੇਰੀ ਸ਼ਤਰੰਜ ਕੇ।
ਦਿਲ ਲਗੀ ਕੀ ਚਾਲ ਹੈ, ਕਾਮ ਸੁਲਹਾ ਕੇ ਔਰ ਜੰਗ ਕੇ।

''ਸਭ ਏਕ ਹੀ ਹੈ''

''ਗ਼ੈਨ' ਕਹਤੇ ਹੋ ਜਿਸੇ, ਵੋਹ ਦਰ ਹਕੀਕਤ 'ਐਨ' ਹੈ।
        ਨੁਕਤਾਏ ਮੌਹੂੰਮ[1] ਕੋ, ਸਰ ਸੇ ਉਠਾ ਕਰ ਦੇਖ ਲੋ।
ਗ਼ੈਰ ਥਾ ਹੋਗਾ ਨਾ ਹੈ ਸਾਕੀ ਸਰਾਪਾ[2] ਐਨ ਹੈ
        ਜ਼ਾਤਿ-ਏ-ਯਕਤਾ[3] ਆਪ ਹੈ, ਜਲਵਾਨੁਮਾ[4] ਯਹ ਦੇਖ ਲੋ।
ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਉਮੀਦੇਂ ਉੜਾ, ਛੋਟੀ ਬੜੀ ਸਭ ਖਾਹਿਸ਼ੇਂ,
        ਦੀਦਾਰ ਕਾ ਲੀਜੇ ਮਜ਼ਾ, ਜੋ ਉੜ ਗਈ ਦੀਵਾਰ ਹੈ।
ਛੋੜ ਕਰ ਜਬ ਰੂਹ ਜਿਸਮ ਕੋ, ਦਰਿਆਏ[5] ਵਾਹਦਤ ਮੇਂ ਪੜੀ,
        ਕਰ ਲੇ ਮਹੋਛਾ[6] ਜਾਨਵਰ, ਲੋ ਯਹ ਪੜਾ ਮੁਰਦਾਰ ਹੈ।

---

[1] ਮੌਹੂੰਮ = ਧੁੰਦਲਾ
[2] ਸਰਾਪਾ = ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ
[3] ੱਾਤਿ-ਏ-ਯਕਤਾ = ਏਕਤਾ ਦਾ ਰੂਪ
[4] ਜਲਵਾਨੂੰਾ = ਲੀਲਾ ਰਚਨਾ ਵਾਲਾ, ਹਾੱਰ ਨਾੱਰ
[5] ਦਰਿਆਏ-ਵਾਹਦਤ = ਏਕਾਤ ਦੇ ਦਰਿਆ, ਲਿਵਲੀਨਤਾ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ
[6] ਮਹੋਛਾ = ਡੰਝਾਂ ਲਾਹ ਲਓ

31. ਵਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਭਜਨ ਕੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਰਕਤੇਂ ਔਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹੈਂ

ਜਿਸ ਵਕਤ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਯਾ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੇ ਬਾਇਸ[1] ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਔਰ ਸਮਾਧੀ ਮੇਂ ਨਾ ਬੈਠ ਸਕੇ ਤੋ ਇਸ ਕੋ ਹਠ ਸੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਬਲਕਿ ਆਰਾਮ ਸੇ ਅਪਨੇ ਬਿਸਤਰ ਪਰ ਲੇਟੇ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਏ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪਕੋ ਨਿਰਵਿਕਲਪ (ਸਮਾਧ ਰੂਪ) ਸਮਾਧੀ ਔਰ ਉਤਥਾਨ ਕਾ ਸਾਖਸ਼ੀ ਨਿਸਚੇ ਕਰਕੇ ਨਿਜ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਮਸਤ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਚਾਹ ਗਈ ਚਿੰਤਾ ਮਿਟੀ, ਮਨੂਆ ਬੇ ਪ੍ਰਵਾਹ।
ਜਿਸਕੋ ਕਛੂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ, ਸੋਈ ਸਾਹਿਨਸ਼ਾਹ।

ਕਬੀਰ ਦਾਵੈ ਦਾਝਨੁ ਹੋਤੁ ਹੈ ਨਿਰਦਾਵੈ ਰਹੈ ਨਿਸੰਕ ॥
ਜੋ ਜਨੁ ਨਿਰਦਾਵੈ ਰਹੈ ਸੋ ਗਨੈ ਇੰਦ੍ਰ ਸੋ ਰੰਕ ॥੧੯੯॥

(੧੩੭੩)

[1] ਬਾਇਸ = ਦੇ ਕਾਰਨ

32. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰਨੇ ਵਾਸਤੇ

1. ਉਪਰਾਮ 2. ਵੈਰਾਗ 3. ਬੋਧ ਔਰ ਚੌਥਾ ਪੂਰਨ ਏਕਾਂਤ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ[1] ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

(1) ਪਹਿਲੀ ਬਾਤੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਯਾਦ ਨਾ ਆਨਾ = **ਉਪਰਾਮ।**

(2) ਵੈਰਾਗ = ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ, ਕਾਰਨ, ਸਮਸ਼ਟੀ, ਵਿਅਸ਼ਟੀ, ਪਰਪੰਚ ਕੋ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਮਾਤਰ ਸਮਝ ਕਰ, ਕਿਸੀ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਹੋਨਾ।

(3) ਬੋਧ = ਆਤਮਾ, ਅਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ, ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਾਣ, ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ, ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਸੇ ਨਿਆਰਾ, ਚਿੰਨ੍ਹਮਾਤ੍ਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਣੀ।

(4) ਇਕਾਂਤ = ਅੰਦਰਔਰ ਬਾਹਰ ਸੇ ਮਨ ਕੋ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦੇਨਾ ਹੀ ਇਕਾਂਤ ਹੈ।

ਇਨ ਸਾਧਨੋਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਨੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਰੂਪ ਕਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਜੋ ਕਿ ਅਚੁੱਤ ਔਰ ਕੂਟਸਥ ਹੈ ਔਰ ਸਰੂਪ ਸੇ ਕਭੀ ਭੀ ਉੱਤਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ।

ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੇ ਲੋਗ ਇਸ ਭਰਮ ਰੂਪ ਜਗਤ ਮੇਂ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ :-

(1) ਪਾਮਰ (2) ਵਿਸ਼ਈ (3) ਜਗਿਆਸੂ (4) ਗਿਆਨਵਾਨ।

(1) ਜੋ ਲੋਗ ਸਤਿਸੰਗ, ਸਤਿ ਸ਼ਾਸਤਰ ਕੇ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇ ਸ਼ੂਨ ਔਰ ਵਿਚਾਰ ਰੂਪੀ ਆਂਖੋਂ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਧੇ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਦਿਨ ਰਾਤ ਬੁਰੇ ਕਰਮੋਂ ਮੇਂ ਲਗ ਕਰ ਇਸ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਸਤਿ ਔਰ ਸੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਪਰਵਿਰਤ ਹੈਂ। ਉਨਕੋ **ਪਾਮਰੋਂ** ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਮਰ ਕਰ ਘੋਰ ਨਰਕੋਂ ਮੇਂ ਗਿਰਤੇ ਹੈਂ।

(2) **ਵਿਸ਼ਈ** ਉਹ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਪੁੰਨ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਸ੍ਵਰਗ ਯਾ ਰਾਜ ਵਗੈਰਾ ਕੀ ਇੱਛਾ ਕਰਤੇ ਹੈਂ।

---

[1] ਅੱਹਦ = ਬੇ-ਹਦ, ਹਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

(3) **ਜਗਿਆਸੂ** ਕੋ ਬਗ਼ੈਰ ਮੋਖਸ਼ ਕੀ ਇੱਛਾ ਸੇ ਔਰ ਕੋਈ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ ਵਾ ਸਾਧਨ ਸਪੰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ।

(4) **ਗਿਆਨਵਾਨ** ਮੁਕਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਸੰਸਾਰ ਭਰਮ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਹੀ ਜਾਨਤੇ ਦੇਖਤੇ ਔਰ ਉਸੀ ਮੇਂ ਸਥਿਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਮਾਰੂ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ॥
ਦੀਨੁ ਬਿਸਾਰਿਓ ਰੇ ਦਿਵਾਨੇ ਦੀਨੁ ਬਿਸਾਰਿਓ ਰੇ ॥
ਪੇਟੁ ਭਰਿਓ ਪਸੂਆ ਜਿਉ ਸੋਇਓ ਮਨੁਖੁ ਜਨਮੁ ਹੈ ਹਾਰਿਓ ॥੧॥ਰਹਾਉ॥
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਬਹੂ ਨਹੀ ਕੀਨੀ ਰਚਿਓ ਧੰਧੈ ਝੂਠ ॥
ਸੁਆਨ ਸੂਕਰ ਬਾਇਸ ਜਿਵੈ ਭਟਕਤੁ ਚਾਲਿਓ ਊਠਿ ॥੧॥
ਆਪਸ ਕਉ ਦੀਰਘੁ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰਨ ਕਉ ਲਗ ਮਾਤ ॥
ਮਨਸਾ ਬਾਚਾ ਕਰਮਨਾ ਮੈ ਦੇਖੇ ਦੋਜਕ ਜਾਤ ॥੨॥
ਕਾਮੀ ਕ੍ਰੋਧੀ ਚਾਤੁਰੀ ਬਾਜੀਗਰ ਬੇਕਾਮ ॥
ਨਿੰਦਾ ਕਰਤੇ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਨੋ ਕਬਹੂ ਨ ਸਿਮਰਿਓ ਰਾਮੁ ॥੩॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੇਤੈ ਨਹੀ ਮੂਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ ॥
ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ॥੪॥੧॥

(ਪੰਨਾ ੧੧੦੫)

33. ਸਾਧਨ ਚਤੁਸ਼ਟੇ ਕਾ ਜ਼ਿਕਰ

1. ਵਿਵੇਕ **2. ਵੈਰਾਗ**

3. ਖਟਸੰਮਤੀ **4. ਮਮੁਖਸ਼ਤਾ**

1. ਆਤਮਾ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਔਰ ਸੰਸਾਰ-ਅਸਤਿ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਔਰ ਪਰਛਿੰਨ ਹੈਂ। ਮੇਰਾ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਹ **ਵਿਵੇਕ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

2. ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ ਤਕ ਕੇ ਭੋਗ ਅਸਤਿ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਉਨਕੀ ਇੱਛਾ ਕਾ ਤਿਆਗ ਹੀ ਅਸਲੀ **ਵੈਰਾਗ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਨੰਦ ਕੇ ਸਾਗਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾ ਸ਼ੌਕ ਹੋਣਾ।

3. **ਖਟਸੰਮਤੀ** ਛੇ ਸਾਧਨ ਹੋਤੇ ਹੈਂ।

(i) ਸਮ :- ਮਨ ਕੋ ਬਾਹਰ ਸੇ ਰੋਕਨਾ।

(ii) ਦਮ :- ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਓਂ ਕੋ ਅਪਨੇ ਵਿਸ਼ਿਓਂ ਸੇ ਰੋਕਨਾ।

(iii) ਉਪਰਾਮ :- ਜ਼ਰ, ਔਰਤ, ਜ਼ਮੀਨ ਵਗੈਰਾ ਕੋ ਦੁੱਖ ਔਰ ਕਲੇਸ਼ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਇਨ ਸੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋਨੀ।

(iv) ਤਤਿਖਸ਼ਾ :- ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਔਰ ਭੂਖ ਪਿਆਸ ਸ਼ਰੀਰ ਪਰ ਸਹਿਣਾ।

(v) ਸ਼ਰਧਾ :- ਗੁਰੂ ਔਰ ਸ਼ਾਸ਼ਤ੍ਰ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਰ ਪੂਰਾ ਏਤਕਾਦ[1] ਹੋਨਾ।

(vi) ਸਮਾਧਾਨ :- ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਅੰਤਰਮੁਖ ਹੋ ਜਾਨਾ।

4. ਤਮਾਮ ਦੁੱਖ ਮੇਰੇ ਕਬ ਦੂਰ ਹੋਂਗੇ, ਐਸ਼ੀ ਇੱਛਾ ਕਾ ਨਾਮ ਮਮੁਖਸ਼ਤਾ ਹੈ।

[1] ਏਤਕਾਦ = ਭਰੋਸਾ

ਚਾਰ ਸਾਧਨ ਗਿਆਨ

1. ਸਰਵਨ — 2. ਮਨਨ
3. ਨਿਧਿਆਸਨ — 4. ਸਾਖਿਆਤ

1. **ਸਰਵਨ** :- ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਮੁਕਸ਼ੂ ਚਤੁਸ਼ਟੇ ਸਾਧਨ ਸਪੰਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਉਸਕੋ ਜੀਵ ਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਏਕਤਾ ਕੇ ਬੋਧਕ ਬਚਨ ਸੁਨਾ ਕਰ ਬ੍ਰਹਮ ਮੇਂ ਅਭੇਦ ਕਰਤਾ ਹੈ।

2. **ਮਨਨ** :- ਉਨ ਸੇ ਸੁਨੇ ਹੂਏ ਬਚਨੋਂ ਕੋ ਇਕਾਂਤ ਬੈਠ ਕਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਤ ਮਾਨਕਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਤਾ ਹੈ।

3. **ਨਿਧਿਆਸਨ** :- ਉਨ ਬਚਨੋਂ ਕੋ ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਅਪਨੀ ਬੁੱਧੀ ਮੇਂ ਬਿਠਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੀ ਸੁਰਤ ਕੋ ਉਨਕਾ ਰੂਪ ਹੀ ਬਨਾ ਲੇਤਾ ਹੈ।

4. **ਸਾਖਿਆਤ** :- ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਹਾਥ ਪਰ ਪੜੇ ਹੂਏ ਆਮਲੇ ਕੀ ਤਰਹ ਪਰਤੱਖ ਹੋ ਕਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਜਿਸਸੇ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋਕਰ ਜੀਵਨ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥੨੦੪॥

(੧੩੭੫)

34. ਕਾਲ ਕਾ ਚੱਕਰ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਚਲ ਰਹਾ ਹੈ

ਕਾਲ ਨੇ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀਓਂ ਕੋ ਫੰਸਾਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਮੋਹ ਰੂਪੀ ਜਾਲੀ ਤਾਨੀ ਹੈ ਔਰ ਉਸ ਮੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ ਰੂਪੀ ਚੋਗਾ ਖਿਲਾਰਾ ਹੂਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਜਾਨਵਰੋਂ ਕੋ ਪਕੜਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਜ਼ਮੀਨ ਪਰ ਜਾਲੀ ਫੈਲਾ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸ ਮੇਂ ਦਾਨਾ ਬਖੇਰ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਦਾਨਾ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਆਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਉਸ ਜਾਲ ਮੇਂ ਫੰਸ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਉਨ ਕੋ ਪਕੜ ਕਰ ਮਾਰ ਡਾਲਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਜੀਵ ਕਾਲ ਕੇ ਚੱਕਰ ਮੇਂ ਪੜੇ ਹੂਏ ਬਾਰੰਬਾਰ ਜਨਮਤੇ ਔਰ ਮਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਬੁਰੀ ਵਾਸ਼ਨਾਓਂ ਕੇ ਅਧੀਨ ਦੋਜ਼ਖ ਮੇਂ ਜਲਤੇ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ।

ਵਿਵੇਕ ਜਿਸ ਵਕਤ ਪੈਦਾ ਹੋ, ਤੋ ਕਾਲ ਕੇ ਚੱਕਰ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਵੇ।

ਮਛੁਲੀ ਜਾਲੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਸਰੁ ਖਾਰਾ ਅਸਗਾਹੁ ॥
ਅਤਿ ਸਿਆਣੀ ਸੋਹਣੀ ਕਿਉ ਕੀਤੋ ਵੇਸਾਹੁ ॥
ਕੀਤੇ ਕਾਰਣਿ ਪਾਕੜੀ ਕਾਲੁ ਨ ਟਲੈ ਸਿਰਾਹੁ ॥੧॥
ਭਾਈ ਰੇ ਇਉ ਸਿਰਿ ਜਾਣਹੁ ਕਾਲੁ ॥
ਜਿਉ ਮਛੀ ਤਿਉ ਮਾਣਸਾ ਪਵੈ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਲੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

(ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧ – ੫੫)

35. ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਸਥਿਤ ਹੈ

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪਹੀਨ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਜਗਤ ਦੋਏ ਨਾਮ।
ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਜੋ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਮੇਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਜੋ ਕਿ ਅਸ਼ਰੀਰੀ, ਨਿਸ-ਪਰਪੰਚ, ਅਗੋਚਰ, ਅਵਾਚ ਔਰ ਅਫੁਰ ਹੈ ਔਰ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਸਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਵੋਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਪਨੀ ਮਾਇਆ ਸੇ ਪਰਪੰਚ ਰੂਪ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਉਸ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ, ਸੁਪਨਾਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। **ਮੈਂ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਜਗਤ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ, ਅਸਲੀਅਤ ਮੇਂ, ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਔਰ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਹੂੰ।**

ਮੁਝ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ।

ਕਥਨੀ ਕਹਹਿ ਕਹਹਿ ਸੇ ਮੂਏ ॥
ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਦੂਰਿ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਹੈ ॥
ਸਭੁ ਜਗੁ ਦੇਖਿਆ ਮਾਇਆ ਛਾਇਆ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥੪॥੧੭॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ - ੩੫੪)

36. ਖ਼ੁਦੀ ਕਾ ਪੜਦਾ ਹਾਇਲ[1] ਹੈ

ਖੁਦੀ ਮਿਟੀ ਤਬ ਸੁਖ ਭਏ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗ ॥
ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਆਇਆ ਉਸਤਤਿ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੬੦)

ਖ਼ੁਦੀ ਕਾ ਜਬ ਉਠਾ ਪਰਦਾ, ਅਜਬ ਯਹ ਮਾਜਰਾ[2] ਦੇਖਾ।
ਕਿ ਬੰਦਾ ਜਿਸਕੋ ਕਹਿਤਾ ਥਾ, ਉਸੀ ਕੋ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਦੇਖਾ।
ਅਗਰ ਤੁਝ ਸੇ ਕੋਈ ਪੂਛੇ, ਕਿ ਭਾਈ ਤੁਮਨੇ ਕਿਆ ਦੇਖਾ ?
ਤੋ ਇਤਨਾ ਉਸ ਸੇ ਕਹਿ ਦੈਂਗੇ, "ਖ਼ੁਦਾ ਦੇਖਾ, ਖ਼ੁਦਾ ਦੇਖਾ।"
ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ ਏਕ ਪੁਤਲੀ, ਔਰ ਮੈਂ ਨਚਾ ਰਹਾ ਹੂੰ।
ਖ਼ੁਦ ਕਰ ਰਾਹ ਹੂੰ ਕਰਤਵ, ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਕੋ ਦਿਖਾ ਰਹਾ ਹੂੰ।

Desireless Man is a True King

ਚਾਹ ਗਈ ਚਿੰਤਾ ਮਿਟੀ ਮਨੂਆ ਬੇ ਪ੍ਰਵਾਹ।
ਜਿਸਕੋ ਕਛੂ ਨਾ ਚਾਹੀਏ ਸੋਈ ਸ਼ਾਹਿਨਸ਼ਾਹ।

ਦਰਜਾ ਖਾਸ ਕੇ ਲੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੇ-ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ, ਵੋਹੀ ਆਤਮ ਅਨੰਦੀ ਹੋਤੇ ਹੈਂ।

ਦਰਜਾ ਦੋਇਮ[3] ਕੇ ਲੋਗ ਸਿਰਫ ਮਾਨ ਔਰ ਇੱਜ਼ਤ ਕੇ ਭੂਕੇ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ।

ਦਰਜਾ ਸੋਇਮ[4] ਕੇ ਲੋਗ ਮਾਨ ਔਰ ਧਨ ਦੋਨੋਂ ਚਾਹਤੇ ਹੈਂ।

ਦਰਜਾ ਚਹਾਰਮ[5] ਵਾਲੇ ਤੋ ਸਿਰਫ ਧਨ ਕੇ ਭੂਕੇ ਹੋਤੇ ਹੈਂ।

ਵਿਸ਼ੈ ਅਨੰਦ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਔਰ ਭਜਨ ਅਨੰਦ ਹਰਿਦਾਸ।
ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਭਈ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾਸ।

---

[1] ਹਾਇਲ = ਰੁਕਾਵਟ
[2] ਮਾਜਰਾ = ਤਮਾਸ਼ਾ
[3] ਦੋਇਮ = ਦੂਜਾ
[4] ਸੋਇਮ = ਤੀਜਾ
[5] ਚਹਾਰਮ = ਚੌਥਾ

37. ਸਮਾਧੀ

ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੀ ਸਮਾਧੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

1. **ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ**
2. **ਅਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ**
3. **ਅਦ੍ਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਰੂਪ ਨਿਰਨਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ**
4. **ਅਦ੍ਵੈਤ ਉਤਸਥਾਨ ਰੂਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ**

ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਸਾਵਿਕਲਪ ਔਰ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਹੂਈ।

1. ਜਬ ਮਨ ਕੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਯਾ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਮੇਂ ਲਗਾ ਕਰ ਇਕਾਗਰ ਕੀਆ ਜਾਏ ਉਸਕੋ **ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ** ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਤੇ ਹੈਂ।

2. ਜਬ ਮਨ ਕੋ ਸਿਰਫ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਸੇ ਅਸਥਿਤ ਕੀਆ ਜਾਏ ਉਸਕੋ **ਅਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ** ਕਹਤੇ ਹੈਂ।

3. ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਦ੍ਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਸੇ ਹੀ ਮਨ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਉਸਕੋ **ਅਦ੍ਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਰੂਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ** ਬੋਲਤੇ ਹੈਂ।

4. ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਕੋ **ਅਦ੍ਵੈਤ ਉਤਸਥਾਨ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ** ਕਹਾ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਅਵਸਥਾ ਸੇ ਊਪਰ ਕੋ ਚੜ੍ਹਤਾ ਚੜ੍ਹਾਤਾ ਅਖੀਰ ਏਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੀ ਇਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਪੱਥਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਨੀ ਕਠੋਰਤਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਪਾਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਅਪਨੀ ਦ੍ਰਵਤਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਅਕਾਸ਼

ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਪਨੀ ਸੂਨਤਾ ਮੇਂ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਆਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਪਨੀ ਮਹਿਮਾ ਜੋ ਕਿ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪਰੀਪੂਰਨ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਉਸ ਮੇਂ ਹੈ। ਕਭੀ ਭੀ ਅਪਨੀ ਇਸਥਿਤੀ ਸੇ ਗੁਜ਼ਰਤਾ ਨਹੀਂ ਔਰ ਬਿਰਤੀ ਜੋ ਕਿ ਲਹਿਰ ਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਹੈ ਵੋਹ ਭੀ ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਬਹਿਰ[1] ਸੇ ਅਲਗ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਜੈਸੇ ਲਹਿਰ ਕਾ ਅਲਹਿਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਨਾ ਔਰ ਉਛਲਨਾ ਔਰ ਉਭਰਨਾ ਔਰ ਲੈਅ ਹੋਨਾ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਮੁੰਦਰ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਭੀ ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਿੰਨ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

---

[1] ਬਹਿਰ = ਸਮੁੰਦਰ

38. ਅਵਿੱਦਿਆ ਮਹਾਤਮ

ਅਵਿੱਦਿਆ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੀ ਏਕ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ, ਸਤਿ ਕੋ ਅਸਤਿ ਔਰ ਅਸਤਿ ਕੋ ਸਤਿ, ਜੜ੍ਹ ਕੋ ਚੇਤਨ ਔਰ ਚੇਤਨ ਕੋ ਜੜ੍ਹ, ਸੁਖ ਕੋ ਦੁਖ ਔਰ ਦੁਖ ਕੋ ਸੁਖ ਕਰ ਦਿਖਾਤੀ ਹੈ। ਬੜਾ ਭਰਮ ਦਿਖਾਨੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਮੇਂ, ਮਰਨੇ ਮੇਂ ਔਰ ਮੂਰਛਾ ਕੇ ਬਾਦ ਬੁਧ ਉਲਟੀ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਗ ਅਪਨੇ ਸ੍ਵਰੂਪ ਸੇ ਬੇਮੁਖ ਹੈਂ ਉਨਕੋ ਯਹ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬਹੁਤ ਸੇ ਭਰਮ ਦਿਖਾਤੀ ਹੈ। ਸਭ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਵਸਤੂ (ਤੀਨੋਂ ਕਾਲ) ਸਿਰਫ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਰੂਪ ਹੈਂ। ਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੇ ਸਤਿ ਭਾਸਤੇ ਹੈਂ। ਜੈਸੇ ਬਾਲੂ ਮੇਂ ਤੇਲ ਹੈ ਤੈਸੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਆਤਮਾ ਸੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਏ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪ ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਆਤਮਾ ਸੇ ਕੋਈ ਭੀ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਰੂਪ ਹੈ, ਜੈਸੇ ਸੂਰਜ ਕੇ ਚੜ੍ਹਨੇ ਸੇ ਰਾਤ, ਰਾਤ ਕਾ ਅੰਧੇਰਾ, ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਵਿਚਰਨੇ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਚਰ ਔਰ ਚੋਰ ਚਕਾਰ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੈਸੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਸਾਖਿਆਤ ਹੋਤੇ ਹੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪੀ ਰਾਤ, ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੰਧੇਰਾ, ਤਮਾਮ ਦੁਖ ਕਸ਼ਟ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਗੈਰਾ ਔਰ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਵਗੈਰਾ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਜੋ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੈ ਵੋਹ ਤੋ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ ਅਵਿੱਦਿਆ ਸੇ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਵੋਹ ਭੀ ਆਤਮਾ ਕੇ ਸਾਖਿਆਤ ਸੇ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਸਿਰਫ ਏਕ ਰਸ ਪਰਮਾਨੰਦ, ਅਦ੍ਵੈਤ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਪਨਾ ਆਪ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਐਸਾ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਔਰ ਭੂਮਿਕਾ ਅਰੂੜ੍ਹਤਾ ਕੀ ਤਰੱਕੀ ਕਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ॥ ਅਨਿਕ ਲੀਲਾ ਰਾਜ ਰਸ ਰੂਪੰ ਛਤ੍ਰ ਚਮਰ ਤਖਤ ਆਸਨੰ ॥
ਰਚੰਤਿ ਮੂੜ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧਹ ਨਾਨਕ ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਮਾਇਆ ॥੧॥

(ਜੈਤਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ – ੭੦੭)

39. ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਚਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਆਤਮ ਅਸਥਿਤੀ ਰੂਪੀ ਕਿਲਾ ਹੈ

ਆਤਮ ਅਸਥਿਤੀ ਰੂਪੀ ਕਿਲਾ ਮੇਂ ਰਹਿਨੇ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੇ ਊਪਰ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੇ ਤੀਰੋਂ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮੋਹ ਹੰਕਾਰ ਵਗੈਰਾ ਕਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤਾ। ਦ੍ਵੰਦ ਰੂਪੀ ਗੋਲੇ, ਸੁਖ ਦੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ ਗ਼ਮੀ, ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ, ਭੂਖ ਪਿਆਸ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਗੈਰਾ ਜਿਸਕੀ ਨਿਧਿਆਸਨ ਰੂਪੀ ਦੀਵਾਰ ਸੇ ਟੱਕਰ ਖਾ ਕਰ ਰੂਈ ਕੀ ਤਰਹ ਗਿਰ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ, ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ, ਅਵਿੱਦਿਆ, ਅਸਮਤਾ, ਰਾਗ, ਦ੍ਵੈਸ਼ ਔਰ ਅਭਿੰਨਵੇਸ਼ ਕੋ ਜਿਸ ਕਿਲਾ ਮੇਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਤਮਾਨੰਦ, ਮਸਤੀ ਔਰ ਖ਼ੁਮਾਰੀ ਹੀ ਜਿਸ ਕਿਲਾ ਮੇਂ ਰਹਤੇ ਹੈਂ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਵਿਲਕਸ਼ਨ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖਸ਼ੈ (ਖੈ) ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਜਹਾਂ ਯਹ ਭੀ ਕਹਿਨਾ ਨਹੀਂ ਬਨਤਾ. . . .

ਮਨ ਹੀ ਜਗਤ ਔਰ ਜਿਸਮ ਹੈ

ਜਬ ਤੱਕ ਜਗਤ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਤਾ ਤਬ ਤੱਕ ਆਤਮ ਬੋਧ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਔਰ ਜਗਤ ਮਨ ਕਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਗਤ ਮਨ ਸੇ ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਕੇ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਨੇ ਸੇ ਜਿਸਮ ਭੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਤਾ। ਜਬ ਮਨ ਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੂਆ ਤਬ ਮਨ ਭੀ ਮਰ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਜਗਤ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਸਮਝਣਾ ਔਰ ਸ੍ਵੈਰੂਪ ਆਤਮਾ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਯਹੀ ਪਰਮ ਔਖਧ ਮਨ ਕੇ ਮਾਰਨੇ ਕਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਫੂਲ ਮੇਂ ਸੁਗੰਧੀ ਤਿਲੋਂ ਮੇਂ ਤੇਲ, ਗੁਨੀ ਮੈਂ ਗੁਨ ਔਰ ਧਰਮਾਤਮਾ ਮੇਂ ਧਰਮ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ ਤੈਸੇ ਹੀ ਸਤਿ, ਅਸਤਿ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ, ਕਾਰਨ ਕਾਰਜ ਰੂਪ ਜਗਤ, ਮਨ ਮੇਂ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਬਰਫ ਮੇਂ ਠੰਢਕ ਔਰ ਆਗ ਮੇਂ ਗਰਮੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ, ਤੈਸੇ ਹੀ ਮਨ ਮੇਂ ਜਗਤ ਹੈ। ਮਨ ਜਗਤ ਔਰ ਜਗਤ ਮਨ ਰੂਪ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਸਪਰ ਏਕ ਹੀ ਹੈਂ। ਏਕ ਕੇ ਨਾਸ਼ ਹੋਨੇ ਸੇ, ਦੂਸਰੇ ਕਾ ਖ਼ੁਦ-ਬ-ਖ਼ੁਦ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਏ ਮਨ ਕੇ ਅਭਾਵ ਕਾ ਉਪਾਉ ਹੀ ਪਰਮ ਸੁਖੋਂ ਕਾ ਕਾਰਣ ਹੈ।

40. ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ

ਮਨ ਕੇ ਜੀਤਨੇ ਸੇ ਹੀ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਜੀਤਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਕੇ ਅਭਾਵ ਸੇ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਭੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਤਾ।

ਮਨ ਰਿਪ ਜੀਤਾ ਸਭ ਰਿਪ ਜੀਤੇ।
ਮਨ ਰਿਪ ਜੀਤਾ ਸਭ ਰਿਪ ਜੀਤੇ।

(ਭਰਥਰੀ ਜੀ)

ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ ॥
ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ ॥
ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੨੮॥

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੬)

ਸਲੋਕੁ ॥ ਫਾਹੇ ਕਾਟੇ ਮਿਟੇ ਗਵਨ ਫਤਿਹ ਭਈ ਮਨਿ ਜੀਤ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਥਿਤ ਪਾਈ ਫਿਰਨ ਮਿਟੇ ਨਿਤ ਨੀਤ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੫੮)

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬੋਲੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ॥ ਮਨ ਮਾਰੇ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥੨॥
ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਜੋ ਜਾਨੈ ਭੇਉ ॥ ਮਨੁ ਮਧੁਸੂਦਨੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਦੇਉ ॥੩॥੨੮॥

(ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ – ੩੨੯)

41. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਕੀ 39ਵੀਂ ਬਰਸੀ
ਤ੍ਰੀਕ 21-1-66

ਕਬੀਰ ਜਿਸੁ ਮਰਨੇ ਤੇ ਜਗੁ ਡਰੈ ਮੇਰੇ ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ ॥
ਮਰਨੇ ਹੀ ਤੇ ਪਾਈਐ ਪੂਰਨੁ ਪਰਮਾਨੰਦੁ ॥੨੨॥

(੧੩੬੫)

ਸਲੋਕ ॥ ਕਬੀਰਾ ਮਰਤਾ ਮਰਤਾ ਜਗੁ ਮੁਆ ਮਰਿ ਭਿ ਨ ਜਾਨੈ ਕੋਇ ॥
ਐਸੀ ਮਰਨੀ ਜੋ ਮਰੈ ਬਹੁਰਿ ਨ ਮਰਨਾ ਹੋਇ ॥੧॥
ਮਃ ੩ ॥ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿਵ ਮਰਹਗੇ ਕੈਸਾ ਮਰਣਾ ਹੋਇ ॥
ਜੇ ਕਰਿ ਸਾਹਿਬੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਤਾ ਸਹਿਲਾ ਮਰਣਾ ਹੋਇ ॥
ਮਰਣੈ ਤੇ ਜਗਤੁ ਡਰੈ ਜੀਵਿਆ ਲੋੜੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਹੁਕਮੈ ਬੂਝੈ ਸੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਐਸੀ ਮਰਨੀ ਜੋ ਮਰੈ ਤਾ ਸਦ ਜੀਵਣੁ ਹੋਇ ॥੨॥

(ਬਿਹਾਗੜੇ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ – ੫੫੫)

ਮਨ ਮੇਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਯਹ ਖ਼ਿਆਲ ਆ ਕਰ ਚਿਤ ਕੋ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਬ ਵੋਹ ਸੁਭਾਗਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇ ਕਿ ਯੇਹ ਪਾਂਚ ਭੂਤਕ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਪ੍ਰਾਣੋਂ ਕਾ ਵਿਯੋਗ ਹੋਕਰ ਵਿਦੇਹ ਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ, ਲੇਕਿਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੋਹ ਵਕਤ ਕਬ ਆਵੇ ਔਰ ਕੈਸੇ ਆਵੇਗਾ। ਮਨ ਉਸ ਵਕਤ ਕਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ੌਕ ਸੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਤੋ ਦੁਨੀਆਦਾਰ ਲੋਗ ਅਪਨੇ ਵਿਵਾਹ ਕੇ ਸਮੇਂ ਕੋ ਭੀ ਸ਼ੌਕ ਸੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਂਗੇ ਔਰ ਨਾ ਕੀਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਲੇਕਿਨ ਯੇਹ ਮਨ ਤੋ ਉਨ ਸੇ ਭੀ ਕਈ ਗੁਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸੇ ਅਪਨੀ ਮੌਤ ਕੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਮੇਂ ਤੜਪ ਰਹਾ ਹੈ।

"ਲੇਕਿਨ ਖ਼ੁਦਾ ਕੀ ਬਾਤੇਂ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਜਾਨੇ"

ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ॥
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ॥

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੪੬)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਜਿਸ ਵਕਤ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਸਮਾਪਤਿ ਹੋਤੀ ਹੈ ਉਸਕੀ ਚੇਤਨ ਸੱਤਾ ਅਪਨੇ ਪਰੀਪੂਰਨ ਸਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਜਾਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਮੇਂ ਪੜੇ ਹੂਏ ਘੜੇ ਕੇ ਅੰਦਰ ਕਾ ਪਾਨੀ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਲੈਅ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਘੜੇ ਕਾ ਖੱਪਰ ਟੂਟਨੇ ਸੇ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਕਾ ਭੇਦ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਵੋਹ ਉਸਮੇਂ ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਪਰੀਪੂਰਨ, ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੈ। ਵੋਹ ਹੀ ਉਸ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਉਸਕੇ ਸਿਵਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।

ਭੀਖਾ ਬਾਤ ਅਗੰਮ ਕੀ, ਕਹਿਨ ਸੁਨਨ ਕੀ ਨਾਹਿ।
ਜੋ ਜਾਨੇ ਸੋ ਕਹੇ ਨਾ, ਕਹੇ ਸੁ ਜਾਨੇ ਨਾਹਿ।

ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਤੋ ਅਗਮ ਹੈ, ਜਹਾਂ ਨਾ ਬਾਣੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਤੀ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਮਨ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਅਵਾਚ ਹੈ।

"ਅਚੁੱਤ ਔਰ ਕੁਟਸਥ ਹੈ"

ਜਬ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਕੀ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤੋ ਉਸਕੋ ਜ਼ਬਾਨ ਸੇ ਕੈਸੇ ਬਿਆਨ ਕੀਆ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਵੋਹ ਤੋ ਗੂੰਗੇ ਕੀ ਮਿਠਾਈ ਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਹੈ।

ਹਰਿ ਗੁਨ ਕਹਤੇ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥ ਜੈਸੇ ਗੂੰਗੇ ਕੀ ਮਿਠਿਆਈ ॥੧॥

(ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਭੀਖਨ ਕੀ - ੬੫੯)

42. ਅਵਿੱਦਿਆ

ਅਵਿੱਦਿਆ, ਦ੍ਵੈਤ, ਅਗਿਆਨ, ਮਾਇਆ, ਕੁਦਰਤਿ, ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਜਾਦੂ ਔਰ ਮਨ ਏਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੇ ਨਾਮ ਹੈਂ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਹਤੇ ਹੀ ਉਸਕੋ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਹੋਵੇ ਕੁਛ ਨ ਔਰ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਰਹੇ। ਜੈਸੇ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸਾਂਪ ਜਾਂ ਠੂਠ ਮੇਂ ਚੋਰ ਯਾ ਕੱਲਰ ਮੇਂ ਪਾਨੀ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੀਆ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਐਸੇ ਹੀ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਮੇਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹਾ ਹੈ।

ਓਅੰ ਸੇ ਬਗੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਲੇਕਿਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਨੇ ਇਸਕੀ ਬਜਾਏ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦਿਖਾ ਰਖਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਯਾ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਦਿਆ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਇਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੋ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਉਸੀ ਵਕਤ ਅਸਲੀਅਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸਿਰਫ ਏਕ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਤ੍ਰ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਅਦ੍ਵੈਤ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

॥ ਅਦ੍ਵੈਤੋਹੰ ॥

ਜੈਸੇ ਬੂੰਦ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ, ਘੜਾ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ, ਕੂੰਆਂ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ। ਬਾਵਲੀ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ, ਨਦੀ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ, ਦਰੀਆਏ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ ਔਰ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ। ਤੈਸੇ ਹੀ ਮਨ ਸੇ ਲੇਕਰ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਕ ਏਕ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਏਕ ਆਤਮ ਦੇਵ ਅਪਨੇ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਵੋਂ ਦੁਆਰਾ ਕਲੋਲ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਆਤਮਾ ਕਾ ਪਰੀਪੂਰਣ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਹਵਾ ਚੇਤਨ ਸੁਭਾ ਹੈ ਔਰ ਆਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਜਲ ਸਰਬਆਤਮ ਸੁਭਾਵ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਕੁਟਸਥ ਸੁਭਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਮੇਂ ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਔਰ ਏਕ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਯਾਨੀ ਆਤਮਦੇਵ ਅਪਨੇ ਸੁਭਾਵੋਂ ਸੇ ਹੀ ਜਗਤ ਰੂਪ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲੀਏ ਸਭ ਆਤਮਾ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਹੈ।

43. ਜਗਤ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਨਿਰਦ੍ਵੰਦ ਹੈ

ਜਗਤ ਔਰ ਇਸਕੇ ਪਦਾਰਥ, ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਇਸਕੇ ਸੁਖ ਔਰ ਦੁਖ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰਚਿਤ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਇੰਦ੍ਰ ਜਾਲ ਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਹੈਂ। ਜਾਦੂ ਕੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਸੇ ਅਗਰ ਧਨ, ਐਸ਼ਵਰਜ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਪੁਤ੍ਰ ਵਗੈਰਾ ਬੜ੍ਹਤੇ ਹੈਂ, ਤੋ ਕਿਆ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਔਰ ਅਗਰ ਇਹ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਂ ਤੋ ਕਿਆ ਗ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਯੇਹ ਤੋ ਜਾਦੂ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਹੀ ਬੜ੍ਹਤੇ ਔਰ ਘਟਤੇ ਸੇ ਨਜ਼ਰ ਆਤੇ ਹੈਂ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਹਿਤੇ ਹੀ ਉਸਕੋ ਹੈਂ ਕਿ ਹੋਵੇ ਕੁਛ ਨਾ ਔਰ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਯਾ ਔਰ ਕਾ ਔਰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਕ੍ਰੋੜਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾਂਡ ਤੋ ਸਿਰਫ ਈਸ਼ਵਰੀ ਮਾਇਆ ਕਾ ਹੀ ਖੇਲ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਸੇ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਤੋ ਏਕ ਰਸ ਹੈ। ਜਿਸਮੇਂ ਸੰਕਲਪ ਕਾ ਨਾਮੋ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਔਰ ਅਚੁੱਤ ਔਰ ਕੁਟਸਥ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਹੇਮਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਾਧਿ ਰੂਪ ਹੈ।

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥ ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੮੧)

ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਬਨਾਇਆ ॥ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕੀਨੀ ਮਾਇਆ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੯੪)

ਅੰਧਕਾਰ ਸੁਖਿ ਕਬਹਿ ਨ ਸੋਈ ਹੈ ॥ ਰਾਜਾ ਰੰਕੁ ਦੋਊ ਮਿਲਿ ਰੋਈ ਹੈ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ – ੩੨੫)

ਬਾਜੀਗਰਿ ਜੈਸੇ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥ ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਭੇਖ ਦਿਖਲਾਈ ॥
ਸਾਂਗੁ ਉਤਾਰਿ ਥੰਮ੍ਹਿਓ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ਤਬ ਏਕੋ ਏਕੰਕਾਰਾ ॥੧॥

(ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੧ – ੭੩੬)

44. ਏਕ ਰਸ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਜੋ ਹੇਓਪਾਦ ਬੁਧੀ (ਤਿਆਗ ਗ੍ਰਹਣ ਬੁਧੀ) ਸੇ ਰਹਿਤ ਗਿਆਨਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਹੈ। ਉਸ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਯੇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆ ਕਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਜੈਸੇ ਰਾਜਾ ਕੇ ਰਣਵਾਸ ਮੇਂ ਪਟਰਾਣੀਆਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਵੋਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਯੇਹ ਹੈਂ :-

1. ਭੋਗੋਂ ਮੇਂ ਨਿਰਸ ਹੋਨਾ।
2. ਦੇਹ ਅਭਿਮਾਨ ਸੇ ਰਹਿਤ ਨਿਡਰ ਹੋਨਾ।
3. ਨਿੱਤ ਹੋਣਾ।
4. ਸਮ ਰਹਿਣਾ।
5. ਪੂਰਨ ਆਤਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ।
6. ਗਿਆਨ ਮੇਂ ਨੇਸ਼ਠਾ।
7. ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰਖਨਾ।
8. ਅਹੰਕਾਰ ਕਾ ਨਾ ਹੋਨਾ।
9. ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਸਦਾ ਅਕਰਤਾ ਜਾਨਨਾ।
10. ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਕੇ ਮਿਲਨੇ ਮੇਂ ਸਮਚਿਤ ਰਹਿਨਾ।
11. ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਰਹਿਣਾ।
12. ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਰਹਿਣਾ।
13. ਧੀਰਜ ਸੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਏਕ ਰਸ ਰਹਿਣਾ।
14. ਸਰੂਪ ਸੇ ਅਲੱਗ ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਨਾ ਫੁਰਨਾ।
15. ਸਭ ਜੀਵੋਂ ਸੇ ਮਿਤ੍ਰ ਭਾਵ ਰਖਨਾ।
16. ਸਤਿ ਬੁਧਿ ਰਹਿਨਾ।
17. ਨਿਸ਼ਚੇ ਆਤਮਕ ਬੁਧੀ ਸੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ।
18. ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣਾ।
19. ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਬੋਲਨਾ।

ਇਤਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੇਓ ਪਾਦਮਈ ਬੁਧੀ ਸੇ ਰਹਿਤ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਆਤਮ ਇਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਭੀ ਯੇਹ ਊਪਰ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ।

॥ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ ॥

45. ਅਦ੍ਵੈਤੋਹੰ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ

ਦੋਹਰਾ :- ਬ੍ਰਹਮਾਤਮ ਅਦ੍ਵੈਤ ਹੈ ਨਹੀਂ ਦ੍ਵੈਤ ਕਾ ਨਾਮ।
ਕਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਕਹਾਂ, ਕਹਾਂ ਰੂਪ ਅਰ ਨਾਮ।

ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਅਚੱਲ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੇਰਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ ਔਰ ਮੈਂ ਤੂੰ ਸੇ ਪਰੇ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲੀਏ

ਛੋੜੋ ਵਹਿਮ ਅਰ ਸੋਚ ਰਹੋ ਬਸਤੀ ਮੇਂ ਯਾ ਬਨ।
ਨਹੀਂ ਤੁਮ ਸੇ ਜੁਦਾ ਜਿਸੇ ਤੁਮ ਕਹਿਤੇ ਹੋ ਮਨ।
ਜੋ ਦੇਖੋ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ, ਬੋਲੋ ਸੁਨੋ ਸੁਜਾਨ।
ਸਰਬ ਤੁਮਾਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਯਹ ਨਿਸਚੇ ਕਰ ਜਾਨ।
ਯਹ ਨਿਸਚੇ ਕਰ ਜਾਨ ਜੁਦਾ ਨਹੀਂ ਤੁਮ ਸੇ ਕੁਛ ਭੀ।
ਸਭ ਕਲਪਤ ਤੁਝ ਮਾਹੀਂ ਇਸੀ ਮੇਂ ਤੁਮ ਹੋ ਸਭ ਹੀ।
ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦ੍ਰਿਸ ਹੈ ਏਕ, ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਇਸ ਮੇਂ ਕੋ।
ਸਰਬ ਸੁਪਨ ਵਤ ਏਕ, ਸੁਨੋਂ ਔਰਦੇਖੋ ਜੋ।
ਯਦਅਪਿ ਏਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਪੂਰ ਰਹਿਓ ਸਰਬ ਠਾਂਇ।
ਤਿਸ ਬਿਨ ਦੂਜਾ ਕੋ ਨਹੀਂ ਵੇਦ ਸੰਤ ਸਭ ਗਾਇ।
ਵੇਦ ਸੰਤ ਸਭ ਗਾਇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਿਨ ਉਸ ਜਾਨੇ।
ਦੁਖ ਨ ਹੋਏਂ ਨਿਵਿਰਤ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਨੇ।

ਏਕ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਸੁਭਾਵਕ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

ਸਰਬ ਰੂਪ ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇ ਮਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋਇ ॥
ਇਹੀ ਸਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਤਿਸ ਬਿਨ ਅਵਰ ਨ ਕੋਇ ॥

ਕੁੰਡਲੀਏ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਔਰ ਵਿਖੇਪਤਾ ਦੋਨੋਂ ਮਨ ਕੇ ਧਰਮ।
ਤੂੰ ਸਾਖੀ ਸਹਿਜੇ ਅਚਲ ਇਸ ਮੇਂ ਨਾਹੀਂ ਭਰਮ।
ਇਸਮੇਂ ਨਾਹੀਂ ਭਰਮ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪਰਮਾਨੰਦ।
ਬਿਨਾ ਕਿਸੀ ਕਰਤੱਵ ਆਪ ਕੋ ਜਾਨ ਗੋਬਿੰਦ।
ਏਕ ਆਤਮਾ ਸਤਿ ਨਾ ਇਸਮੇਂ ਰੰਚਿਕ ਭਰਾਂਤੀ।
ਕਲਪ ਮਨ ਕੋ ਜਾਨ, ਸਹਿਤ ਚੰਚਲਤਾ ਸ਼ਾਂਤੀ।
ਮਨ ਸੇ ਕਾਹੇ ਡਰਤ ਹੋ, ਸੁਨੋ ਕਾਨ ਦੇ ਬੀਰ।
ਯਹ ਤੋ ਤੁਮਰੀ ਲਹਿਰ ਹੈ, ਤੁਮ ਸਾਗਰ ਗੰਭੀਰ।
ਤੁਮ ਸਾਗਰ ਗੰਭੀਰ, ਲਹਿਰ ਕਲਪਤ ਤੁਮ ਮਾਹੀਂ।
ਦੇਵੇ ਕਿਆ ਬਿਗਾੜ ਆਪ ਸਤਾ ਜਿਸ ਨਾਹੀਂ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਔਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਏਕ ਹੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ ਤੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਭੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੂਈ। ਅਗਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ ਤੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਭੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੂਈ। ਅਗਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦ ਹੈ ਤੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਭੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦ ਹੂਈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੀ ਸਾਧਨ ਕੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਏਕ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਸਕੇ ਬਗੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਹੈ–

ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ

46. ਸੱਤਾ ਸਾਮਾਨ

ਜੈਸੇ ਬੂੰਦ ਸੇ ਲੇਕਰ ਸਮੁੰਦਰ ਤਕ ਏਕ ਹੀ ਪਾਨੀ ਹੈ। ਬੂੰਦ, ਘੜਾ, ਕੂੰਆਂ, ਬਾਵਲੀ, , ਨਾਲਾ, ਨਹਿਰ, ਨਦੀ, ਦਰਿਆ ਔਰ ਸਮੁੰਦਰ ਏਕ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਮਨ ਸੇ ਲੇਕਰ ਆਕਾਸ਼ ਤਕ ਏਕ ਆਤਮ ਸੱਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਹੀ ਅਪਨੇ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਵੋਂ ਦੁਆਰਾ ਲੀਲ੍ਹਾ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਆਤਮਾ ਕਾ ਕੂਟਸਥ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਜਲ ਆਤਮਾ ਕਾ ਸਰਬਾਤਮ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਹਵਾ ਆਤਮਾ ਕਾ ਚੇਤੰਨ ਸੁਭਾਉ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਆਕਾਸ਼ ਆਤਮਾ ਕਾ ਪਰੀਪੂਰਨ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਸੋ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੇ ਯਹ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਵ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਯਾਨੀ ਆਤਮਾ ਕੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਭੀ ਪਾਂਚ ਤੱਤੋਂ ਕੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅੰਸ਼ ਹੋਨੇ ਕੇ ਸਬੱਬ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ॥ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੭੬)

ਓਅੰਕਾਰਿ ਏਕੋ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਭੁ ਏਕਸ ਮਾਹਿ ਸਮਾਵੈਗੋ ॥

(ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪ – ੧੩੧੦)

ਸੋ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥
ਧਰਨਿ ਮਾਹਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥ ਸਰਬ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥
ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥ ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥
ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥
ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੋ ਠਾਉ ॥ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੯੩/੯੪)

47. ਗੁਰਮੁਖ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਮਨੁ ਚੜਿਆ ਦਸਵੈ ਆਕਾਸਿ ॥
ਤਿਥੈ ਊੰਘ ਨ ਭੁਖ ਹੈ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਖ ਵਾਸੁ ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਵਿਆਪਤ ਨਹੀ ਜਿਥੈ ਆਤਮ ਰਾਮ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥੧੯॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੪੧੪)

ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਸਾਧਿ ਸਾਧੁ ਸਦਾਇਆ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ - ਵਾਰ ੨੨ ਪਉੜੀ ੬)

ਆਨੰਦ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ

ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਕੇ ਮਾਰਗ ਦੁਆਰਾ ਜਿਸ ਵਕਤ ਨੌਂ ਗੋਲਕੋਂ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਇਸਥਿਤੀ ਪਾਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਕਤ ਯਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜੋ ਕਿ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੋ ਕਰ, ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਜੋ ਕਿ ਦ੍ਵੰਦ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਊਪਰ ਹੈ, ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਜਹਾਂ ਨਾ ਜਨਮ ਹੈ, ਨਾ ਮਰਨ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਬਚਪਨ, ਨਾ ਜੁਆਨੀ, ਨਾ ਬੁਢਾਪਾ ਹੈ। ਨਾ ਬਢਨਾ ਔਰ ਨਾ ਘਟਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਤੀਨ ਤਾਪ ਵਹਾਂ ਨਹੀ ਹੈਂ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ। ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ ਗੰਧ। ਆਸਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ। ਅਵਿੱਦਿਆ, ਅਸਮਤਾ, ਰਾਗ, ਦ੍ਵੈਸ਼, ਅਭਿੰਨਵੇਸ਼। ਸੁਖੁ, ਦੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ, ਗ਼ਮੀ, ਮਾਨ, ਅਪਮਾਨ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਜੋ ਦ੍ਵੰਦ ਹੈ ਵਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਾਗਰ ਹੈ।

48. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤੀ

ਮੁਕਤੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ-ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖ (ਸੰਸਾਰ ਦੁਖ) ਕੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸੁਖ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੋ, ਜੋ ਕਿ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੀ ਜਤਨ ਕੇ ਸਭ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਫਿਰ ਭੀ ਬਗ਼ੈਰ ਗਿਆਨ ਕੇ ਉਸਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ-ਮੁਮਕਿਨ ਮਹਿਜ਼[1] ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਕੀ ਸ਼ੁਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਪਨੇ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹਸਤਅਮਲਵਤ[2] ਹੋਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਕਤ ਪਤਾ ਚਲਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਨਿਤ ਹੀ ਨਿਵਿਰਤ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ਰੀਰ ਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਚਲਤੇ ਹੈਂ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖਸ਼ੈ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤੋ ਬੰਧ ਔਰ ਮੋਖਸ਼ ਦੋਨੋਂ ਸੇ ਬਾਲਾਤਰ[3] ਮੁਕਤੀ ਕੀ ਭੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਬੰਧ ਔਰ ਮੁਕਤ ਤੋਂ ਦੋਨੋਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਕੇ ਧਰਮ ਹੈਂ ਆਤਮਾ ਨਿੱਤ ਮੁਕਤ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈਂ। ਜਬ ਤਕ ਅਗਿਆਨ ਹੈ ਅੰਤਹਕਰਣ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਪ ਕੋ ਬੰਧ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜਬ ਗਿਆਨ ਅੰਤਹਕਰਣ ਮੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਮੁਕਤ ਮਾਨਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ। ਵਰਨਾ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਨਿਤ ਮੁਕਤ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮੁਕਤੀ ਕੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਜਹਾਂ ਨਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਨਾ ਸ਼ਰੀਰ ਹੈ, ਨਾ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹੈਂ, ਨਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਹੈ। ਨਿਸ ਪਰਪੰਚ, ਅਸ਼ਰੀਰੀ, ਅਗੋਚਰ, ਅਵਾਚ ਔਰ ਅਫੁਰ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਰੋਗ, ਅਦੁਖ, ਅਸ਼ੋਕ, ਅਚਿੰਤ, ਅਖੋਭ, ਅਭੈ, ਅਕਾਮ, ਅਕ੍ਰੋਧ, ਅਲੋਭ, ਅਮੋਹ, ਅਮਨ, ਅਚਿੱਤ, ਅਬੁੱਧ ਔਰ ਨਿਰਅਹੰਕਾਰ ਪਦਵੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੈ।

ਵਹਾਂ ਬੰਧ ਔਰ ਮੁਕਤੀ ਕਹਾਂ ?

---

[1] ਮਹਿੱ = ਬਿਲਕੁਲ

[2] ਹਸਤਅਮਲਵਤ = ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਔਲੈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

[3] ਬਾਲਾਤਰ = ਬਹੁਤ ਊਪਰ

49. ਅਵਿੱਦਿਆ

ਇਸੀ ਤਰਹ ਯਹ ਪਰਪੰਚ ਭੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਗ੍ਰਤ ਸੁਪਨ ਦੋ ਤਰਹ ਕਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵੋਂ ਕੋ ਹਰਖ, ਸ਼ੋਕ ਮੇਂ ਗ਼ਰਕ ਕਰ ਦੇਤੀ ਹੈ। ਇਕਲਖ਼ਤ ਹੀ ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਵਸਤੂ ਔਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਔਰ ਇੰਦ੍ਰੇ ਭਾਸ ਆਤੇ ਹੈਂ। ਯਕਲਖ਼ਤ ਹੀ ਵੋਹ ਗੁੰਮ ਹੋ ਕਰ ਦੂਸਰੇ ਭਾਸ ਆਤੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਤਰਹ ਯਹ ਮਾਇਆ ਕਾ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਸਰੀਰ, ਔਰ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਵਸਤੂ ਔਰ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਪਰਤੀਤ ਹੋਤੇ ਔਰ ਵਿਨਾਸ ਹੋਤੇ ਸੇ ਮਾਲੂਮ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਗਿਆਨਵਾਨ ਲੋਗ ਜਿਨ ਕੋ ਯਹ ਬਾਤ ਅੱਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਰੌਸ਼ਨ ਹੈ, ਜਿਸਕੋ ਬਿਲਕੁਲ ਮਿਥਿਆ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਇਸ ਕੇ ਦ੍ਵੰਦ ਪਦ ਸੇ ਬਾਲਾਤਰ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਅਪਨਾ ਸ੍ਵਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ ਉਸੀ ਮੇਂ ਰਮਨ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਅਪਨੀ ਉਮਰ ਕੋ ਗ਼ੁਜ਼ਾਰ ਕਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖਸ਼ੈ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਅਪਨਾ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੈ। ਉਸ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਔਰ ਨਾ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾ ਪਰੀਣਾਮ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮ ਚੇਤਨ ਕਾ ਵਿਵਰਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਐਨ੍ਹ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।

ਏਕ ਚਿੰਨ੍ਹਮਾਤ੍ਰ, ਚਿਦਾਕਾਸ, ਅਦ੍ਵੈਤ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੈ

ਜੈਸੇ ਸਿਨਮਾ ਹਾਲ ਮੇਂ ਮਸ਼ੀਨ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਸਾਫ਼ ਪਰਦਾ ਊਪਰ ਬਹੁਤ ਸੋ ਖੇਲ ਹੋਤੇ ਹੋਤੇ ਸੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਦਰਅਸਲ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤੇ। ਜਬ ਕਭੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਤਬ ਸਿਵਾਏ ਪਰਦਾ ਕੇ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਯਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੋ ਉਸ ਕੇ ਊਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਅਵਿੱਦਿਆ, ਮਾਇਆ, ਅਗਿਆਨ, ਈਸ਼ਵਰੀ ਜਾਦੂ ਯਾ ਮਨ ਸੇ ਹੀ ਪਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਬੇ-ਹੋਸ਼ੀ ਮੇਂ ਜਾ ਸਖੋਪਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਕਾਲ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਅਮਨ ਭਾਵ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਤੋ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਾ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਾ ਭੀ ਅਭਾਵ ਰਹਾ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਫਿਰ ਸੰਕਲਪ ਉਠਤਾ ਹੈ ਉਸੀ ਵਕਤ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਵਸਤੂ ਔਰ ਇੰਦ੍ਰੇ ਔਰ ਅੰਤਹਕਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕਰ ਸਭ ਕੁਛ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ

ਜਾਤਾ ਹੈ।ਇਸ ਸੇ ਸਿੱਧ ਹੂਆ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਕੁਛ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਕਾ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਫੁਰਨਾ ਹੈ ਔਰ ਫੁਰਨਾ ਅਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਸ਼ੂਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਖਾਲੀ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਖਾਲੀ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਇਸ ਲੀਏ ਯਹ ਸੰਸਾਰ ਜਾਗਰਤ ਯਾ ਸੁਪਨ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਪਨਾਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਅਪਨਾ ਹੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਅਪਨਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ , ਅਦ੍ਵੈਤ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਯਹ ਤੋ ਕੇਵਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾ ਪਰੀਨਾਮ ਔਰ ਚੇਤਨ ਕਾ ਵਿਵਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਸਿਵਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲੀਏ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਸਿੱਧ ਹੂਈ।

50. ਬ੍ਰਹਮ ਅਭਿਆਸ

ਜਿਤਨਾ ਜਿਤਨਾ ਨਾਮ ਰੂਪ ਕੋ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਦੇਖਨੇ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਆ ਜਾਏਗਾ ਉਤਨਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਬਨਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਏਕ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ ਔਰ ਨਾਮ ਰੂਪ (ਪ੍ਰਪੰਚ) ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਹੋਗਾ ਜੋ ਕਿ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤਿ ਔਰ ਸੁਖਦਾਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਮੈਂ ਹੂੰ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਂ ਸਚਦਾਨੰਦ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੂੰ। ਏਸੇ ਅਭਿਆਸ ਮੇਂ ਜਬ ਹਰ ਵਕਤ ਬਿਰਤੀ ਲਗੀ ਰਹੇਗੀ ਤੋ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਆਇਦ ਹੋਗੀ। ਜਿਸ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੇਂ ਕ੍ਰੋੜਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰ ਲੋਕ ਕੇ ਸੁਖ ਕਾਗ-ਵਿਸ਼ਟਾ (ਗੰਦਗੀ) ਕੇ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਲੀਏ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਅਨੰਦ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਕੋ ਹਰ ਵਕਤ ਇਸੀ ਅਭਿਆਸ ਮੇਂ ਲਗੇ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਏ ਔਰ ਨੀਚ ਦਰਜਾ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕੋ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ।

ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਚਾਰ ਦਰਜੇ

੧. ਪਹਿਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕੋ ਮਿਥਿਆ ਜਾਨ ਕਰ ਉਨ ਸੇ ਬ੍ਰਿਤੀ ਉਠਾਨੀ ਪੜਤੀ ਹੈ।

੨. ਦਰਜਾ ਦੋਇਮ ਮੇਂ ਪਦਾਰਥੋਂ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਦੇਖਨੇ ਕਾ ਪਰਵਾਹ ਬਾਂਧ ਦੇਨਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਸੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਹੀ ਹੋਤਾ ਜਾਏਗਾ।

੩. ਦਰਜਾ ਸੋਇਮ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਆਤਮਾ ਕਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ।

੪. ਦਰਜਾ ਚਹਾਰਮ ਮੇਂ ਤੋ ਚਿੰਤਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕਰ ਸਿਰਫ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਬਾਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੇ ਬਾਦ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ। ਬਾਕੀ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕੀ ਭੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹਿ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ ਔਰ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕਾ ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲ-ਏ-ਮਕਸੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਕੇ ਲੀਏ :-

੧. ਪੂਰਨ ਏਕਾਂਤ ਕੀ ਜ਼ਰਰੂਤ ਹੈ।
੨. ਪੂਰਨ ਵੈਰਾਗ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
੩. ਪੂਰਨ ਬੋਧ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
੪. ਪੂਰਨ ਉਪਰਾਮਤਾ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

51. ਏਹੁ ਜਗਤ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪ ਹੈ

ਇਸ ਜਗਤ ਕੋ ਨਿਰਾਕਾਰ ਜਾਨੋ, ਸਭ ਜਗਤ ਕੋ ਵਿਕਾਰਹੀਨ ਸਮਝੋ। ਸਭ ਜਗਤ ਕੋ ਸ਼ੁਧ ਦੇਹ ਵਾਲਾ ਸਮਝੋ। ਸਭ ਜਗਤ ਕੋ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਸਮਝੋ ਔਰ ਵੋਹ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤੁਮ ਆਪ ਹੋ। ਸਭ ਜਗਹ ਹੈ। ਸਦਾ ਸਭ ਕਾ ਰੂਪ ਆਤਮਾ ਹੈ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਹੈ ਔਰ ਨਿੱਤ ਹੈ। ਸਭ ਸ਼ੂਨ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਵੋਹ ਮੈਂ ਹੂੰ। ਸੋ ਜਾਨ , ਇਸਮੇਂ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਬ ਦੇਹ ਆਦਿਕ ਸਭ ਵਿਸ਼ਵ ਝੂਠਾ ਹੈ ਤਬ ਆਕਾਸ਼ ਕੇ ਸਮਾਨ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ। ਵੋਹ ਤੁਮ ਹੋ। ਇਸ ਮੇਂ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਯਹ ਜੀਵ ਅਕਾਸ਼ ਕੇ ਸਮਾਨ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਏਕ ਹੈ।

ਜੀਵ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਆਦਿ ਮੱਧ ਔਰ ਅੰਤ ਸੇ ਮੁਕਤ ਹੂੰ ਔਰ ਮੁਝਕੋ ਬੰਧਨ ਕਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁਭਾਉ ਸੇ ਸ਼ੁਧ ਔਰ ਨਿਰਮਲ ਹੂੰ। ਯਹ ਮੇਰੀ ਬੁਧ ਨੇ ਅੱਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਨਿਸਚੇ ਕੀਆ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਜਲ ਮੇਂ ਜਲ ਮਿਲਾ ਦੇਨੇ ਸੇ ਜਲ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਕੁਛ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਪੁਰਸ਼ ਔਰ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਮੁਝਕੋ ਭਿੰਨ ਨਹੀਂ ਮਾਲੂਮ ਹੋਤੇ। ਏਕ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਕੋ ਮੈਂ ਜਾਨਤਾ ਹੂੰ ਜੋ ਕਿ ਪਰਤਖਸ਼ ਅਕਾਸ਼ ਕੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਜੋ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋ ਮਿਰਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੇ ਜਲ ਕੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। "ਨ ਮੇਰੇ ਮੇਂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਨਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ", ਨਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਨਾ ਮੇਰੇ ਉਪਾਧ ਹੈਂ ਨਾ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਅਕਾਸ਼ ਹੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਸ਼ੁਧ ਹੂੰ।

52. ਵੈਰਾਗ ਔਰ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਮਨ ਕੋ ਸਥਿਰ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ

ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਇਸ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਮਾਇਆ ਮਾਤਰ ਹੈਂ। ਮਿਰਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੇ ਜਲ ਔਰ ਸੁਪਨ ਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਮਨੋਮਾਤਰ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਨ ਕੋ ਦੁਖ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਔਰ ਅਸੱਤ ਜਾਨ ਕਰ, ਇਨ ਕੀ ਇੱਛਾ ਕਾ ਤਿਆਗ ਹੀ ਵੈਰਾਗ ਕਹਿਲਤਾ ਹੈ।

ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਔਰ ਤੀਨ ਗੁਨ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਔਰ ਕਾਰਨ ਪਰਪੰਚ, ਤੀਨ ਲੋਕ, ਚੌਦਹ ਭਵਨ, ਸਮਸਟੀ ਔਰ ਵਿਅਸ਼ਟੀ ਸਿਰਫ ਮਨ ਰੂਪੀ ਜਾਦੂਗਰ ਕਾ ਜਾਦੂ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਮਿਥਿਆ ਹੈ। ਸਤ ਤੋ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਯਹ ਸੰਸਾਰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਯਹ ਤੋਂ ਮਨ ਮੇਂ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਸੇ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਔਰ ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਆਤਮਾ ਪਰੀਪੂਰਨ ਕਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਮਨ ਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਯਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

ਵੈਰਾਗ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਰੂਪ ਕੋ ਮਨ ਸੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲ ਦੇਨਾ ਔਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਮੇਂ ਸਤ-ਚਿੱਤਅਨੰਦ ਕੋ ਇਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਹੈ।

ਅਧਿਸ਼ਠਾਨ ਨਿਰੂਪਨ

ਅੰਧੇਰੇਂ ਮੇਂ, ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸਾਂਪ ਪਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸ ਮਿਥਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਸੇ ਹੀ ਡਰ, ਕਾਂਪਾ ਔਰ ਦੁਖ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੇ, ਰੱਸੀ ਕਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਹੋਤੇ ਹੀ ਰੱਸੀ ਕਾ ਅਗਿਆਨ, ਅਗਿਆਨ (ਅਵਰਨ) ਸੇ ਪੈਦਾ ਸ਼ੁਦਾ[1] ਸਾਂਪ (ਮਲ) ਔਰ ਸਾਂਪ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਸੇ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਡਰ, ਕਾਂਪਾ ਔਰ ਦੁਖ (ਵਿਖਸ਼ੇਪ), ਯਹ ਤੀਨੋਂ ਯਕਲਖ਼ਤ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੋਤੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਕਾ ਅਗਿਆਨ ਔਰ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਪੈਦਾ ਸ਼ੁਦਾ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਸੇ ਪੈਦਾ ਸ਼ੁਦਾ ਦੁਖ, ਤਕਲੀਫੇਂ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਗੈਰਾ ਸਭ ਯਕਲਖ਼ਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

[1] ਪੈਦਾ ਸ਼ੁਦਾ = ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ

53. ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕਾ ਸਾ ਅਨੰਦ ਔਰ ਕਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

1. ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ - ੯੧੭)

2. ਅਨਦ ਰੂਪੁ ਰਵਿਓ ਸਭ ਮਧੇ ਜਤ ਕਤ ਪੇਖਉ ਜਾਈ ॥੨॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੬੭੩)

3. ਅਨਦੋ ਅਨਦੁ ਘਣਾ ਮੈ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ਰਾਮ ॥

(ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਛੰਤ ਘਰੁ ੧ - ੪੫੨)

"ਤਮਾਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਹੈ"

ਆਤਮ ਵੇਤਾ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਐਸਾ ਨੇਸ਼ਠਾ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ, ਔਰ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਦੁਖ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਤੋ ਪਰਮਾਨੰਦ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਾ ਜੋ ਕਿ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਜੈਸਾ ਅਨੰਦ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਨਾ ਤੋਂ ਚੱਕਰਵਰਤੀ ਰਾਜਾ ਕੋ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਸ੍ਵਰਗ ਕੇ ਰਾਜਾ ਇੰਦ੍ਰ ਕੋ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਪਤੀ-ਪੁਰਸ਼ੋਂ ਕੋ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਔਲੀਆ ਲੋਗੋਂ ਕੋ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਸਿਵ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਔਰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਕੋ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਤਮਾਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਭਾਸਤਾ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ। ਤਮਾਮ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਔਰ ਕਲੇਜਾ ਮੇਂ ਅਨੰਦ, ਦਿਲ ਮੇਂ ਅਨੰਦ ਔਰ ਰੋਮ ਰੋਮ ਮੇਂ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਛਾ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਛ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦਾ ॥
ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਰਹਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥੩॥੨੦॥

(੩੨੭ - ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ)

॥ ਆਨੰਦੋ ਆਨੰਦ ॥

54. ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਾ ਜਲ ਔਰ ਗੰਧਰਬ ਨਗਰੀ

ਮ੍ਰਿਗ ਤਿਸਨਾ ਪੇਖਿ ਭੁਲਣੇ ਵੁਠੇ ਨਗਰ ਗੰਧ੍ਰਬ ॥
ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਅਰਾਧਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਤਨਿ ਫਬ ॥੧੪॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੪੨੫)

ਅਗਿਆਨੀ ਲੋਗ ਪ੍ਰਮਾਤਮ ਦੇਵ ਕੋ ਐਸੇ ਭੂਲੇ ਹੂਏ ਹੈਂ ਜੈਸੇ ਹਿਰਨ ਪਿਆਸ ਸੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਕਰ ਰੇਤ ਕੋ ਠੰਡੇ ਪਾਨੀ ਕਾ ਦਰਿਆ ਸਮਝ ਕਰ ਪੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਵਹਾਂ ਤੋ ਗਰਮ ਰੇਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਔਰ ਜੈਸੇ ਭੂਤੋਂ ਕੀ ਨਗਰੀ ਕੋ ਸੱਚੀ ਸਮਝ ਕਰ ਸੁਖ ਵਾਸਤੇ ਇਨਸਾਨ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਵਹਾਂ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਔਰ ਜੋ ਗਿਆਨਵਾਨ ਲੋਗ ਹੈਂ ਵੋਹ ਆਤਮਾ ਕੋ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਜਾਨ ਕਰ ਉਸਕਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਸੁਖ ਪਾਤੇ ਹੈਂ। ਵੈਰਾਗ ਔਰ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਬ੍ਰਿਤੀ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲਗਾਤੇ ਹੈਂ।

"ਅਲਫ਼ ਅੱਲਾ ਚੰਬੇ ਦੀ ਬੂਟੀ
ਮਨ ਮੁਰਸ਼ਦ ਮੇਰੇ ਲਾਈ ਹੂ।
ਨਫ਼ੀ[1] ਅਸਬਾਤ[2] ਦਾ ਮਿਲਿਆ ਪਾਨੀ,
ਹਰ ਬੂਟੇ ਹਰ ਜਾਈ[3] ਹੂ।
ਬੂਟੀ ਅੰਦਰ ਮੁਸ਼ਕ[4] ਮਚਾਇਆ,
ਜਾ ਫੁਲਨ ਪਰ ਆਈ ਹੂ।
ਹਜ਼ਰਤ ਬਾਹੂ ਮੈਂ ਤਿਸ ਤੋਂ ਸਦਕੇ,
ਜਿਨ ਮੁਰਸ਼ਦ ਬੂਟੀ ਲਾਈ ਹੂ।"

[1] ਨਫ਼ੀ = ਘਟਾਓ
[2] ਅਸਬਾਤ = ਜੋੜ
[3] ਹਰ ਜਾਈ = ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ
[4] ਮੁਸ਼ਕ = ਮਹਿਕ, ਖੁਸ਼ਬੂ

"ਬਿਨਾਂ ਮੁਰਸ਼ਦਾਂ ਰਾਹ ਨਾ ਹੱਥ ਆਵੇ,
ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਰਿਝਦੀ ਖੀਰ ਮੀਆਂ।"

ਗੁਰ ਬਿਨ ਨਾਮ ਨਹੀਂ
ਗੁਰ ਬਿਨ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ
ਬਾਝ ਗੁਰੂ ਕਲਿਆਨ ਨਹੀਂ

ਜਿਸ ਕਾ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਿਨਿ ਦੀਆ ਤਾਲਾ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰ ਸਉਪਾਈ ॥
ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਕਰੇ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ॥੩॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੦੫)

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੨ ॥ ਗੁਰੁ ਕੁੰਜੀ ਪਾਹੂ ਨਿਵਲੁ ਮਨੁ ਕੋਠਾ ਤਨੁ ਛਤਿ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਅਵਰ ਨ ਕੁੰਜੀ ਹਥਿ ॥੧॥

(ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ - ੧੨੩੭)

ਮਃ ੧ ॥ ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ ॥
ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ - ੪੬੯)

ਗੁਰੁ ਜਹਾਜੁ ਖੇਵਟੁ ਗੁਰੂ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਤਰਿਆ ਨ ਕੋਇ ॥
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥

(ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ ੪ - ੧੪੦੧)

55. ਸਾਧ

ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਸਾਧਿ ਸਾਧੁ ਸਦਾਇਆ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ - ਵਾਰ ੨੨ ਪਉੜੀ ੬)

ਜਿਸ ਨੇ ਅਪਨੇ ਨੌਂ ਗੋਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਿਆ ਅਰ ਦਸਵੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸਥਿਤੀ ਪਾਈ ਹੈ, ਓਹੀ ਸਾਧ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਾ ਹਰਿ ਧਨੁ ਖਟਿਆ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥
ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਇਆ ਅਤੁਟ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ॥
ਹਰਿ ਗੁਣ ਬਾਣੀ ਉਚਰਹਿ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਸਭ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾ ਕਰੈ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ॥੧੫॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਮਨੁ ਚੜਿਆ ਦਸਵੈ ਆਕਾਸਿ ॥
ਤਿਥੈ ਊਂਘ ਨ ਭੁਖ ਹੈ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਖ ਵਾਸੁ ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਵਿਆਪਤ ਨਹੀ ਜਿਥੈ ਆਤਮ ਰਾਮ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥੧੬॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੪੧੪)

ਸਾਧੂ ਵੁਹੀ ਹੈ,
ਜਿਸਨੇ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੀਆ ਹੈ।

56. Peace of Mind

"ਕਿਆ ਰਹਾ ਮਿਲਨੇ ਸੇ, ਜਿਸਕੋ ਚੈਨ ਦਿਲ ਕਾ ਮਿਲ ਗਿਆ"

ਤੀਨ ਲੋਕ ਔਰ ਚੌਦਾਂ ਭਵਨ ਮੇਂ ਸਭ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ (The Best) ਔਰ ਬੜਾ ਸੁਖ ਤੋ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਸਕੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਰੂਪੀ ਮੈਲ ਕੋ ਮਨ ਸੇ ਨਿਕਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਔਰ ਫਿਰ ਤਮਾਮ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਕੋ ਕਾਬੂ ਮੇਂ ਰਖਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ-ਪੁੱਤਰ, ਧਨ-ਜੈਦਾਦ, ਮਾਨ-ਬਡਾਈ ਕੀ ਖ਼ੁਆਹਿਸ਼ ਮਨ ਸੇ ਨਿਕਾਲ ਕਰ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇ-ਖ਼ੁਆਹਿਸ਼ ਹੋਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਔਰ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਕਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਗਾ। ਯਕਸੂ[1] ਮਨ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਔਰ ਸੁਖੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਧਿਸ਼ਟ ਮਨ ਉਸ ਸੇ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਅਮਨ ਹੂਆ ਮਨ ਤੋ ਮੋਕਸ਼ ਕਾ ਦਾਤਾ ਔਰ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਮੁਕਤ ਯਾ ਨਜਾਤ

ਸੰਸਾਰ ਦੁੱਖ ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸੁਖ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੋ ਹੀ ਮੁਕਤ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਅਗਿਆਨ ਰਚਿਤ ਹੈ, ਵਾਸਤਿਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸਾਂਪ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਠੂਠ ਮੇਂ ਚੋਰ ਭੀ ਭਰਮ ਸੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਰੌਸ਼ਨੀ ਰੱਸੀ ਔਰ ਠੂਠ ਨਜ਼ਰ ਆਏ, ਸਾਂਪ ਔਰ ਚੋਰ ਕਹੀਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਤੇ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਬ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰਮ ਦੂਰ ਹੂਆ ਤੋ ਫਿਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦਾ ॥
ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਰਹਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥੩॥੨੦॥

(੩੨੭ - ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ)

[1] ਯਕਸੂ = ਇਕਾਗਰ

57. ਜਗਤ ਕਾ ਅਤਿਅੰਤ ਅਭਾਵ

ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਗਿਆਨ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਕਤ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਭੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਜਨਮਾ ਹੈ ਔਰ ਇਸਕਾ ਲੈਅ ਗਿਆਨ ਸੇ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕੱਲਰ ਮੇਂ ਪਾਨੀ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਹੀ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਕੱਲਰ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੂਆ ਉਸ ਵਕਤ ਪਾਨੀ ਕਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਤਾ। ਜੈਸੇ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸਾਂਪ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਰੱਸੀ ਕਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੂਆ, ਉਸ ਵਕਤ ਸਾਂਪ ਕਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਤਾ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਠੂਠ ਮੇਂ ਚੋਰ ਭੀ ਉਸੀ ਵਕਤ ਤਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੱਕ ਕਿ ਠੂਠ ਕਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੂਆ। ਠੂਠ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੋਤੇ ਹੀ ਚੋਰ ਕਾ ਅਤਿਅੰਤ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਤੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

Death ਮੌਤ (ਮਿਰਤੂ)

ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਕੋ, ਮੌਤ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਕੇ ਸਰ ਪਰ ਖੜੀ ਹੈ, ਭੂਲੀ ਹੂਈ ਹੈ ਵਰਨਾ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਮੌਤ ਕਾ ਲੁਕਮਾ[1] ਹੈ। ਮੌਤ ਭੜਕਤੀ ਹੂਈ ਅਗਨੀ ਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਉਸਕੇ ਪਦਾਰਥੋਂ ਕੋ ਜੋ ਕਿ ਘਾਸਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਹੈਂ, ਜਲਾ ਕਰ ਖਾਕ ਕਰ ਦੇਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮ੍ਰਿਤੂ ਮੰਡਲ ਮੇਂ ਜੀਵਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਮੂਰਖਪਨ ਹੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਤੋ ਸਾਂਸ ਕੀ ਗਤੀ ਪਰ ਹੈ ਔਰ ਯੇਹ ਸਾਂਸ ਦੋਧਾਰੇ ਆਰੇ ਕੀ ਤਰਹ ਸੇ ਜੀਵਨ ਕੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੀਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਛਿੰਨ ਭੰਗਰ ਉਮਰ ਪਰ ਅਭਿਮਾਨੀ ਹੋ ਕਰ ਐਸ਼ਵਰਜ ਔਰ ਪ੍ਰਤਾਪ ਮੇਂ ਅੰਧਾ ਔਰ ਮਸਤ ਹੋਨਾ ਕੌਨ ਸੀ ਅਕਲ ਕਾ ਕਾਮ ਹੈ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਅਪਨੀ ਉਮਰ ਕੋ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਔਰ ਵੈਰਾਗ ਮੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੇ ਕਿ ਯਹ ਥੋੜਾ ਸਾ ਵਕਤ ਸੁਖ ਸੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਤਾ ਹੈ ਔਰ ਮਰਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਮੋਕਸ਼ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

---

[1] ਲੁਕਮਾਂ = ਗਰਾਰੀ

58. ਉਪਾਸ਼ਨਾ

1. ਸਰਗੁਨੁ ਉਪਾਸ਼ਨਾ　　2. ਨਿਰਗੁਨ ਉਪਾਸ਼ਨਾ
3. ਅੰਦਿਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਔਰ　　4. ਅਹਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ

1. ਸਰਗੁਨ ਉਪਾਸ਼ਨਾ :- ਭਗਤ ਲੋਗੋਂ ਕੇ ਕਰਨੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਅਪਨੇ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਾਕਾਰ ਸ੍ਵਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਔਰ ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਕਾ ਜਾਪ ਮਨ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

2. ਨਿਰਗੁਨ ਉਪਾਸ਼ਨਾ :- ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। 'ਮੈਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੂੰ'-ਐਸਾ ਚਿੰਤਨ ਹੈ।

3. ਅੰਦਿਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ :- ਸਭ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ। ਔਰ

4. ਅਹਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ :- ਉਹ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੁਝ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪਹੀਨ ਕੇ ਜਗਤ ਬ੍ਰਹਮ ਦੋ ਨਾਮ।

1. ਨਿਰਵਿਕਲਪ　2. ਬ੍ਰਹਮ　3. ਜਗਤ

ਚਿੱਤ

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਕੇ ਚਿੱਤ ਮੇਂ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਕੇ ਸਾਥ ਦੈਵੀ ਗੁਨ ਭੀ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਤੋ ਚਿੱਤ ਸਰੂਪ ਸੇ ਹੀ ਨਸ਼ਟਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਤੋ ਸਿਰਫ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਤਾ ਹੈ ਔਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਮਨ ਕਾ ਫੁਰਨਾ, ਚਿੱਤ ਕੀ ਚਿਤਵਨਾ ਔਰ ਬੁਧੀ ਕੀ ਵੀਚਾਰ ਔਰ ਅਹੰਕਾਰ ਕੀ ਹੰਗਤਾ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਯਹ ਭੀ ਕਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾਤਾ। ਸਿਰਫ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਭਾਵ ਹੀ ਹੈ।

ਯਾਨੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖਸ਼ੈ ਹੋਨੇ ਬਾਦ ਆਤਮਾ ਅਪਨੀ ਨਿਜ ਅਵਸਥਾ ਚਿਦਾਕਾਸ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਮੇਂ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

59. ਦੇਵ ਪੂਜਾ ਦਾ ਢੰਗ

ਆਤਮ ਦੇਵ ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਮ ਦੇਵੋਂ ਕਾ ਦੇਵ ਹੈ ਯਾਨੀ ਸਭ ਕਾ ਅਧਿਸ਼ਠਾਨ[1] ਹੈ, ਉਸਕੀ ਪੂਜਾ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ[2] ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੇ ਫੂਲੋਂ ਸੇ ਹੋਤੀ ਹੈ।

1. ਬੋਧ 2. ਸਾਮ 3. ਸਮ

1. ਬੋਧ = ਗਿਆਨ

2. ਸਾਮ = ਸਮ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

3. ਸਮ = ਚਿੱਤ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ

ਇਨ ਫੂਲੋਂ ਸੇ ਕੀ ਹੂਈ ਪੂਜਾ ਉਸ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਾ ਕਾਰਨ ਬਨਤੀ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਪੂਜਕ ਕੋ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖਸ਼ੈ ਕੇ ਬਾਦਵਿਦੇਹ-ਕੈਵਲ ਬਖਸ਼ਤੀ ਹੈ।

ਯਹ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ

ਸਰੀਰ ਕੇ ਨਿਰਬਾਹ ਕੋ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਪਰ ਛੋੜਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਹੈ ਤੋ ਸਰੀਰ ਭੀ ਬਨਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ, ਜਬ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖ਼ਤਮ ਹੂਈ ਤੋ ਸਰੀਰ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਪਨਾ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਤੀਨ ਬਾਤੋਂ ਮੇਂ ਲਗਾਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

1. ਮਨ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਅਭਿਆਸ।
2. ਜਗਤ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਝੂਠਾ ਸਮਝਨੇ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤਾ ਰਹੇ।
3. ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤਾ ਰਹੇ ਜਿਸ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਜਾਵੇ ਔਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਰੂਪ ਸੰਸਾਰ ਸੇ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ।

ਜੀਵਨ ਮੇਂ ਜੀਵਨ ਔਰ ਮੁਕਤ ਮਰਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

[1] ਅਧਿਸ਼ਠਾਨ = ਆਧਾਰ

[2] ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ = ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ

60. Body ਜਿਸਮ (ਸ਼ਰੀਰ)

ਸ਼ਰੀਰ ਕਿਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ ? ਸਮਝੋ :-

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਰੂਪੀ ਹੈਵਾਨੋਂ ਕੇ ਰਹਿਨੇ ਕਾ ਜੰਗਲ ਹੈ ਔਰ ਗੰਦੇ ਪਦਾਰਥੋਂ ਸੇ ਇਸ ਜਿਸਮ ਕੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਦੁਖੋਂ ਔਰ ਰੋਗੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੈ। ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਯਹ ਤੀਨ ਡਾਕਨੀ ਇਸ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਰਹਿਤੀ ਹੈਂ।

ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ-ਤੀਨ ਤਾਪ ਇਸ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ - ਇਨ ਪਾਂਚ ਵਿਕਾਰੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ, ਅਸਮਤਾ, ਰਾਗ, ਦ੍ਵੈਸ਼, ਅਭਿੰਨਵੇਸ਼ - ਪਾਂਚ ਕਲੇਸ਼ ਇਸ ਮੇਂ ਹੀ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ ਅਰ ਹਰਖ ਔਰ ਸ਼ੋਕ ਇਸ ਕੇ ਸਾਥੀ ਹੈਂ।

ਐਸੇ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਔਰ ਗੰਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਪਰ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੋਨਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੀ ਹੈ।

ਦੋ ਕਿਸਮ ਕਾ ਗਿਆਨ

ਪਰੋਖਸ਼ ਗਿਆਨ ਔਰ **ਅਪਰੋਖਸ਼ ਗਿਆਨ** ਦੋ ਕਿਸਮ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੈ।

1. **ਪਰੋਖਸ਼ ਗਿਆਨ** ਤੋ ਯੇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ। ਅਸਥੂਲ ਔਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪਰਪੰਚ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਹ ਨਾਸਤਕਿ ਭਾਵਨਾ ਦੂਰ ਕਰਤਾ ਹੈ।
2. **ਅਪਰੋਖਸ਼ ਗਿਆਨ** ਮੇਂ ਪਰਦਾ ਉਠ ਜਾਤਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਜੋ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਭ ਕੁਛ ਹੀ ਹੈ ਉਸ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੁਹ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਯਾਨੀ ਮੈਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਹੂੰ। ਮੁਝ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਜਾ ਕਉ ਖੋਜਤੇ ਪਾਇਓ ਸੋਈ ਠਉਰੁ ॥
ਸੋਈ ਫਿਰਿ ਕੈ ਤੂ ਭਇਆ ਜਾ ਕਉ ਕਹਤਾ ਅਉਰੁ ॥੯੭॥

(੧੩੬੯)

ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਦੂਰਿ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਹੈ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ - ੩੫੪)

ਮੈਂ ਹੀ ਸਤਿ, ਚਿੱਤ, ਅਨੰਦ, ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਪੂਰਨ ਹੂੰ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

61. ਚਾਰ ਸੁਖਦਾਈ ਸਾਧਨ

1. ਵੈਰਾਗ 2. ਧੀਰਜ 3. ਸੰਤੋਖ 4. ਵੀਚਾਰ

ਯੇਹ ਚਾਰ ਸਾਧਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਔਰ ਸੁਖ ਸੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈਂ। ਜਗਿਆਸੂ ਜਨ ਕੋ ਇਨ ਕੋ ਅਪਨੇ ਮਨ ਮੇਂ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਵੈਰਾਗ :- ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਉਸਕੇਪਦਾਰਥ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਔਰਦੁਖ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਮਨੋ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈਂ।

2. ਧੀਰਜ :- ਸਰੀਰ ਧਾਰੀ ਕੋ ਦੁੱਖ, ਸੁਖ ਔਰ ਤਕਲੀਫ ਵਗੈਰਾ ਕੇ ਸਮੇਂ ਅਪਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਂ ਆਇਆ ਹੀ ਕਰਤੇ ਹੈਂ, ਉਨ ਕੋ ਧੀਰਜ ਸੇ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਸੁਖ ਰੂਪ ਹੋਤਾ ਹੈ।

3. ਸੰਤੋਖ :- ਜੋ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਸੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਉਸ ਪਰ ਹੀ ਸ਼ਾਕਰ[1] ਰਹਿਨਾ ਔਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ।

4. ਵੀਚਾਰ :- ਗਿਆਨ ਔਰ ਵਿਚਾਰ ਏਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੇ ਨਾਮ ਹੈਂ। ਆਤਮ ਔਰ ਅਨਾਤਮ ਕਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਗਤ ਮਿਥਿਆ ਹੈ, ਨਿਰੰਕਾਰ ਸਤਿ ਹੈ ਔਰ ਜੀਵ ਨਿਰੰਕਾਰ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਜਬ ਐਸਾ ਨਿਸਚਾ ਬੁਧੀ ਮੇਂ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਤਾ ਹੈ ਤੋ ਸਿਰਫ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਬੁਧੀ ਮੇਂ ਯੇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੂਆ ਕਿ ਗੋਚਰ ਔਰ ਅਗੋਚਰ ਯਾਨੀ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਵਾਲਾ ਔਰ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਨੇ ਵਾਲਾ ਏਕ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ, ਤੋ ਬਾਕੀ ਕਿਆ ਰਹਾ ? ਸਿਰਫ ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਵਸਤੂ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹਰ ਰੂਪ ਮੇਂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਦੇਖਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਸੇ ਜੁਦਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਅਚੱਲ ਨਿਸਚੇ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਨਾ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।

॥ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ ॥

---

[1] ਸ਼ਾਕਰ = ਸੰਤੁਸ਼ਟ

62. ਦੇਹ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵਿਦੇਹ ਅਵਸਥਾ

ਘੜਾ ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਜਿਸਮ ਭੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਕੇ ਜਿਤਨੇ ਭੀ ਸੁਭਾਵ ਹੈਂ-ਜਨਮ, ਮਰਨ, ਸੁਖ, ਦੁੱਖ, ਖੁਸ਼ੀ, ਗ਼ਮੀ, ਮਾਨ, ਅਪਮਾਨ, ਹਾਨ, ਲਾਭ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਸਭ ਹੀ ਆਤਮਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਤੋ ਹੈਂ। ਔਰ ਆਤਮਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ।ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਗਿਆਨਵਾਨ ਨੇ ਮਰਨੇ ਬਾਦ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਨਾ। ਜਿਸਮ ਤੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਕੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਯੇਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸਮ ਕੇ ਹੋਤੇ ਹੀ ਵਿਦੇਹ ਹੈ।

ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਹੈ।

ਮਨ ਰੂਪੀ ਘੋੜੇ ਕੋ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਮਨ ਰੂਪੀ ਘੋੜੇ ਕੋ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਲਗਾਮ ਦੇਵੇ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੀ ਜ਼ੀਨ[1] ਡਾਲੇ। ਇੰਦ੍ਰੇ ਦਮਨ ਕੇ ਤੰਗ ਸੇ ਉਸ ਕੋ ਕਸੇ। ਅਭਿਆਸ ਰੂਪੀ ਚਾਬਕ ਉਸ ਘੋੜੇ ਕੀ ਵਿਖਸ਼ੇਪਤਾ ਰੂਪੀ ਪੀਠ ਪਰ ਮਾਰ ਕਰ, ਪਰਮਾਰਥ ਰੂਪੀ ਮਾਰਗ ਪਰ ਸ਼ਰਧਾ ਕੀ ਚਾਲ ਚਲਾਵੇ ਔਰ ਸਰਵਨ ਔਰ ਮਨਨ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸੇ ਚਲ ਕਰ ਨਿਧਿਆਸਨ ਕੇ ਮੰਦਰ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹੇ ਔਰ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਆਤਮ ਸਾਖਿਆਤ ਕਰੇ।

ਫਿਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਆਤਮ ਇਸਥਿਤੀ ਮੇਂ ਅਚੱਲ ਰਹ ਕਰ ਆਤਮਾਨੰਦ ਮੇਂ ਮਸਤ ਰਹੇ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮਾ ਪਰ ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਮੋਕਸ਼ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਔਰ ਜਨਮ ਕੀ ਸਫਲਤਾ ਕਰੇ।

---

[1] ੀਨ = ਕਾਠੀ

63. ਸਾਸ ਗ੍ਰਾਸ (ਪ੍ਰਾਣ ਅਪਾਨ)

ਇਨਸਾਨ ਮੇਂ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣ ਚਲਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਮ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਜਬ ਪ੍ਰਾਨ ਨਿਕਲ ਜਾਤਾ ਹੈ ਯਾਨਿ ਪ੍ਰਾਨ ਕੀ ਗਾਂਠ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਤੀ ਹੈ ਤੋ ਜਿਸਮ ਮਰ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਯਹ ਪ੍ਰਾਨ ਅਰ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਨ ਹਿਰਦੇ ਸੇ ਉਠਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬਾਰਾਂ ਉਂਗਲ ਬਾਹਰ ਤਕ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਫਿਰ ਵਹਾਂ ਸੇ ਲੌਟ ਕਰ ਅਪਾਨ ਬਨ ਕਰ ਵਾਪਿਸ ਆਤਾ ਹੈ ਔਰ ਹਿਰਦੇ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ, ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕਰ, ਪ੍ਰਾਨ ਬਨ ਕਰ ਬਾਹਰ ਕੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਬਾਹ ਔਰ ਹਿਰਦੇ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰ ਕਰ ਵਾਪਿਸੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਕੁੰਭਕ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਹ ਸੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਨ ਅਪਾਨ ਕੀ ਗਤਿ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਇਸਕੀ ਮਦਦ ਸੇ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜਿਸਕੋ **ਸਾਸ ਗ੍ਰਾਸ** ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।

ਵੇਦਾਂਤ ਕਾ ਨਚੋੜ (ਸਿਧਾਂਤ)

ਸਰਬ ਰੂਪ ਸਭ ਤੇ ਪਰੇ, ਮਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋਇ ॥
ਯਹੀ ਸਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਤਿਸ ਬਿਨ ਅਵਰ ਨ ਕੋਇ ॥

1. ਨਿਰਗੁਨ ਰੂਪ ਮੇਰੇ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਕੋਈ ਭੀ ਕਿਸੀ ਕਿਸਮ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਹੈ।
2. ਸਰਗੁਨ ਰੂਪ ਯਾਨੀ ਪਰਪੰਚ ਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਅਪਨੇ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਸੇ ਬਹੁਤ ਰੂਪ (ਸੁਪਨ ਰੂਪ) ਹੂਆ ਹੋਤਾ ਹੈ ਐਸੇ ਹੀ ਆਤਮ ਦੇਵ ਅਪਨੀ ਯੋਗ ਮਾਇਆ (ਸੰਕਲਪ) ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਪਰਪੰਚ ਰੂਪ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਏਕ ਭੀ ਔਰ ਅਨੇਕ ਭੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ।

64. ਨਿਸ਼ੇਧ ਪੱਖ ਔਰ ਵਿਧਾਨ ਪੱਖ ਃ ਦੋ ਪੱਖ ਹੈਂ

1. **ਨਿਸ਼ੇਧ ਪੱਖ** ਮੇਂ ਆਤਮਾ ਕੋ ਜਿਸਮ ਸੇ ਅਲੈਦਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਿਸਮ-ਅਸੱਤ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਔਰ ਪ੍ਰਛਿੰਨ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ, ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਨਾਮ ਰੂਪ ਸੇ ਉਠ ਕਰ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਲਗਤੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ-

2. **ਵਿਧਾਨ ਪੱਖ** ਮੇਂ ਤੋ ਦੋਨੋਂ ਕੋ ਏਕ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦਿਖਾਨਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਘੜਾ ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਤਰੰਗ ਪਾਨੀ ਹੀ ਤੋ ਹੈ ਔਰ ਜ਼ੇਵਰ ਸੋਨਾ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਕਾਰਨ ਔਰ ਕਾਰਜ ਏਕ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਜਿਸਮ ਔਰ ਆਤਮਾ ਏਕ ਹੀ ਤੋ ਹੈਂ। ਯਾਨੀ ਜਿਸਮ ਤੋ ਤੀਨੋਂ ਕਾਲ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਹ ਤੋ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਮੇਂ ਤੋ ਦ੍ਵੈਤ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਿਰਮੂਲ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਜਿਸਮ, ਜਗਤ, ਮਨ ਔਰ ਆਤਮਾ ਏਕ ਹੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੈਂ। ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਾਰਨ ਕਾਰਜ਼ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਹਾ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਪਾਨੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਔਰ ਲਹਿਰ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਪਾਨੀ ਲਹਿਰੋਂ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਹਾ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਔਰ ਕਾਰਜ ਜਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਜਗਤ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਭੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਵੁਹ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਕੀ ਸੱਤਾ ਸੋ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜਗਤ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਤਾ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਠਹਿਰ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੇਹ ਜਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਸੱਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਪਨਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ (ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ)

65. ਆਤਮਾ ਨਿਸ ਕਰੱਤਵ ਹੈ

ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਕਰਤੱਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਕਾ ਕਰਤੱਵ ਸੇ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਰਤੱਵ ਕਾ ਸਬੱਬ ਪਾਂਚ ਬਾਤੇਂ ਹੈਂ।

1. **ਅਸਥੂਲ ਸਰੀਰ**
2. **ਅੰਤਹਕਰਣ**
3. **ਸਭ ਇੰਦਰੇ**
4. **ਇੰਦਰਿਓਂ ਕੇ ਦੇਵਤਾ**
5. **ਪ੍ਰਾਰਭਧ**

ਇਨ ਸੇ ਮਿਲ ਕਰ ਕੋਈ ਕਰਤੱਵ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਤੋ ਇਨਸੇ ਨਿਆਰੀ ਔਰ ਅਕਰਤਾ ਔਰ ਸੱਤਾ ਰੂਪ ਹੈ।

ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਹੈ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਕਾਇਮ ਹੈ ਔਰ ਜਬ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤੋ ਸਰੀਰ ਗਿਰ ਜਾਏਗਾ। ਆਤਮਾ ਕਾ ਇਨਸੇ ਕੋਈ ਤੁਅੱਲਕ ਨਹੀਂ ਅਪਨੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਭੋਗ ਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਔਰ ਮੈਂ ਤੋ ਅਬਿਨਾਸੀ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੂੰ। ਕੁਟਸਥ[1] ਔਰ ਅਚੁੱਤ ਹੂੰ।

---

[1] ਕੁਟਸਥ = ਅਹਿਰਨ

66. ਗਿਆਨ ਨੇਸ਼ਠਾ ਕੇ ਲੀਏ ਸ਼ੰਕਰਚਾਰੀਆ ਜੀ ਕੇ ਬਤਾਏ ਹੂਏ ਪੰਦਰਾਂ ਅੰਗ ਬਹੁਤ ਮੁਫ਼ੀਦ[1] ਔਰ ਕਾਰਆਮਦ[2] ਹੈਂ

1. ਯਮ **2. ਨੇਮ** **3. ਤਿਆਗ** **4. ਮੌਨ,**
5. ਇਕਾਂਤ **6. ਸ਼ੁਭਕਾਲ** **7. ਆਸਣ** **8. ਮੂਲਬੰਧ**
9. ਸਮਾਨਤਾ **10. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ**
11. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ **(ਰੇਚਕ, ਪੂਰਕ, ਕੁੰਭਕ)**
12. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ **13. ਧਾਰਨਾ** **14. ਧਿਆਨ** **15. ਸਮਾਧ**

ਇਹ ਮੁੰਦਰਜ਼ਾ ਬਾਲਾ[3] 15 ਅੰਗ ਹੈਂ। ਇਨਕਾ ਵਿਸਥਾਰ ਔਰ ਨਿਰਨੇ ਨੀਚੇ ਦੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ।

1. ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ-ਇਸ ਸੇ ਇੰਦਰੀਓਂ ਕਾ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਣਾ **ਯਮ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।
2. ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਔਰ ਜਗਤਾਕਾਰ ਕਾ ਨਿਰਾਦਰ **ਨੇਮ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।
3. ਜਗਤ ਭਾਵਨਾ ਕਾ ਤਿਆਗ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਭਾਵਨਾ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਅਸਲੀ **ਤਿਆਗ** ਹੈ।
4. ਆਤਮਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਐਸੀ ਨੇਸ਼ਠਾ ਹੀ **ਮੌਨ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।
5. ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਜਗਤ ਕਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਤਾ। ਯਹੀ **ਇਕਾਂਤ** ਹੈ।
6. ਸਭ ਜਗਤ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਅਭਿੰਨ ਹੈ, ਯਹੀ **ਸ਼ੁਭਕਾਲ** ਹੈ।
7. ਸਭ ਜਗਤ ਕੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਔਰ ਮੱਧ ਆਤਮਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ, ਯਹੀ **ਆਸਨ** ਲਗਾਨਾ ਹੈ।
8. ਸਭ ਜਗਤ ਕਾ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ, ਐਸਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੀ **ਮੂਲਬੰਧ** ਹੈ।
9. ਚਿੱਤ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਜਾਨਕਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰਨਾ ਹੀ **ਸਮਾਨਤਾ** ਹੈ।
10. ਸਭ ਜਗਤ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਦੇਖਨਾ ਹੀ **ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ** ਕਾ ਇਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

---

[1] ਮੁਫ਼ੀਦ = ਲਾਭਦਾਇਕ
[2] ਕਾਰਆਮਦ = ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ
[3] ਮੁੰਦਰਜਾ ਬਾਲਾ = ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ

11. ਮਨ ਕਾ ਫੁਰਨਾ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ, ਐਸਾ ਨਿਸ਼ਚਾ **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ। (ਮਿਥਿਆ ਜਾਨਕਰ ਜਗਤਕਾ ਨਿਸ਼ੇਧ ਕਰਨਾ **ਰੇਚਕ** ਹੈ ਔਰ ਮੈਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੂੰ, ਐਸਾ ਨਿਸ਼ਚਾ **ਪੂਰਕ** ਹੈ। ਔਰ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਕੋ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨਾ ਹੀ **ਕੁੰਭਕ** ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ)।
12. ਪਾਂਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਓਂ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜੋ ਹੈਂ ਵੋਹ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ। **ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ** ਹੈ।
13. ਜਹਾਂ ਭੀ ਮਨ ਕੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਜਾਏ ਵਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਦੇਖਨਾ **ਧਾਰਨਾ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।
14. ਸਭ ਪਰੀਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ, ਐਸਾ ਨਿਸਚਾ ਹੀ **ਧਿਆਨ** ਹੈ।
15. ਜਬ ਬਿਰਤੀ ਜਗਤਾਕਾਰ ਕੋ ਛੋੜ ਕਰ, ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਯਹੀ ਗਿਆਨ **ਸਮਾਧ** ਹੈ।

ਇਨਕਾ ਅਭਿਆਸ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਠਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਕਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਕੁੰਟਬ ਕਾ ਪਿਆਰ, ਲੋਕ ਲੱਜਿਆ, ਵਿਵਹਾਰ ਆਸ਼ਕਤਤਾ ਔਰ ਆਲਸ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਔਰ ਵਿਦੇਹ-ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋ ਊਪਰ ਕੇ ਸਾਧਨ ਦਿਲੀ ਲਗਨ ਸੇ ਕਰਨੇ ਯੋਗ ਹੈਂ ਜਿਨਕੀ ਪਰਪੱਕਤਾ ਸੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਮਗਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ।

67.

ਸਵਾਲ :- ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੋਨੇ ਸੇ ਬਾਦ ਭੀ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ਰੀਰ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਦੁਖ, ਸੁਖ ਵਗੈਰਾ ਦ੍ਵੰਦ, ਗਿਆਨਵਾਨੋਂ ਮੇਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਇਸਕਾ ਕਿਆ ਸਬੱਬ ਹੈ ?

ਜਵਾਬ :- ਜਗਤ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਤੋ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤਕ ਹੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਸਾਂਪ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਤੋ ਭੂਲ ਤਕ ਹੀ ਹੈ ਯਾ ਠੂਠ ਮੇਂ ਚੋਰ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਤੋ ਅਗਿਆਨ (ਭੂਲ) ਤੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਜਬ ਭੂਲਦੂਰ ਹੂਈ, ਰੱਸੀ, ਰੱਸੀ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਠੂਠ ਤੋ ਠੂਨ ਹੈ ਹੀ ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੂਰ ਹੂਈ ਸੰਸਾਰ ਭਰਮ ਦੂਰ ਹੋ ਕਰ ਸਿਰਫ ਅਦ੍ਵੈਤ ਆਤਮਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਮੂਲਾ ਅਵਿੱਦਿਆ (ਅਗਿਆਨਤਾ) ਔਰ ਦੂਸਰੀ **ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ** ਜਾਂ **ਤੂਲਾ-ਅਵਿੱਦਿਆ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਸ਼ਰਨ ਮੇਂ ਆ ਕਰ ਸਾਧਨ ਸਪੰਨ ਹੋ ਕਰ ਅਗਿਆਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਮੂਲਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਔਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਗੈਰਾਹ ਕਾ ਸਬੱਬ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਉਸੀ ਵਕਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਆਗੇ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਰਹਾ ਸ਼ਰੀਰ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਆਸਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰਹਾ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਨੇ ਪਰ ਵੋਹ ਭੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿਦਿਆ ਕੇ ਸਬੱਬ ਹੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਲੋਕ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਗੈਰਾਹ ਕੀਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਲੇਕਿਨ ਅੰਤਹਕਰਣ ਸੇ ਵੁਹ ਜਾਨਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਯੇ ਦ੍ਵੰਦ ਤੋ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਔਰ ਜਿਸਮ ਤੱਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਹੈਂ। ਆਤਮਾ ਇਨਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਆਰਾ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

68. ਗਿਆਨੀ (ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ)

ਜੋ ਨਰੁ ਦੁਖ ਮੈ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥
ਸੁਖ ਸਨੇਹੁ ਅਰੁ ਭੈ ਨਹੀ ਜਾ ਕੈ ਕੰਚਨ ਮਾਟੀ ਮਾਨੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਹ ਨਿੰਦਿਆ ਨਹ ਉਸਤਤਿ ਜਾ ਕੈ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਭਿਮਾਨਾ ॥
ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਨਿਆਰਉ ਨਾਹਿ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨਾ ॥੧॥
ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਜਗ ਤੇ ਰਹੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਜਿਹ ਪਰਸੈ ਨਾਹਨਿ ਤਿਹ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਵਾਸਾ ॥੨॥
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਜਿਹ ਨਰ ਕਉ ਕੀਨੀ ਤਿਹ ਇਹ ਜੁਗਤਿ ਪਛਾਨੀ ॥
ਨਾਨਕ ਲੀਨ ਭਇਓ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਜਿਉ ਪਾਨੀ ਸੰਗਿ ਪਾਨੀ ॥੩॥੧੧॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੯ - ੬੩੩/੩੪)

ਤੀਨ ਅਵਸਥਾ ਸਮ ਭਈ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੈ ਸੋਇ

ਤਰੰਗ ਸਮੁੰਦਰ ਕਾ ਵਿਲਾਸ ਹੋਨੇ ਸੇ ਉਸਕਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਲਹਿਰੋਂ ਕਾ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ (ਉਤਪਤੀ, ਇਸਥਿਤੀ ਔਰ ਲੈਅ ਹੋਨਾ) ਭੀ ਲਹਿਰ ਕਾ ਕਲੋਲ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਉਸਕਾ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਐਨ੍ਹ ਪਾਨੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੀ ਮਾਇਆ ਕੇ ਮਨ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਜਾਗ੍ਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਦੋ ਵਿਲਾਸ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਜੋ ਕੁਛ ਜਾਗ੍ਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਲੀਲਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਵੋਹ ਅਵਸਥਾਓਂ ਕੇ ਕਲੋਲ ਹੈਂ, ਜੋ ਕਿ ਉਨਕਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਇਸਵਾਸਤੇ ਜਾਗ੍ਰਤ, ਸੁਪਨ ਔਰ ਸਖੋਪਤ ਐਨ੍ਹ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਹੀ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

69. ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ

ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਤੋ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਉਤਪਤੀ ਔਰ ਗਿਆਨ ਸੇ ਲੈਅਤਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਵਸਤੂ ਔਰ ਅੰਤਹਕਰਨ ਔਰ ਇੰਦਰੇ ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਗਿਆਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਉਸੀ ਵਕਤ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ, ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਜਾਦੂ, ਮਾਇਆ ਔਰ ਅਗਿਆਨ ਤਕਰੀਬਨ ਏਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੇ ਨਾਮ ਹੈਂ। ਉਸ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੇਂ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਯਕਲਖ਼ਤ[1] ਹੀ ਦੇਸ਼, ਕਾਲ ਵਸਤੂ ਔਰ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਯਕਲਖ਼ਤ ਹੀ ਵੋਹ ਬੰਦ ਹੋ ਕਰ ਔਰ ਕੇ ਔਰ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਨੇ ਲਗ ਜਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਐਸਾ ਹੀ ਜਾਗ੍ਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਹੋਤਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਔਰ ਯਹੀ ਸੰਸਾਰ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਟੂਐ ਸਾਂਗੁ ਬਣਾਇਆ ਬਾਜੀ ਸੰਸਾਰਾ ॥
ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਬਾਜੀ ਦੇਖੀਐ ਉਝਰਤ ਨਹੀ ਬਾਰਾ ॥੪॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ - ੪੨੨)

ਬਾਜੀਗਰ ਡੰਕ ਬਜਾਈ ॥ ਸਭ ਖਲਕ ਤਮਾਸੇ ਆਈ ॥
ਬਾਜੀਗਰ ਸ੍ਵਾਂਗੁ ਸਕੇਲਾ ॥ ਅਪਨੇ ਰੰਗ ਰਵੈ ਅਕੇਲਾ ॥੨॥

(ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ - ੬੫੫)

ਐਥੈ ਗੋਇਲੜਾ ਦਿਨ ਚਾਰੇ ॥ ਖੇਲੁ ਤਮਾਸਾ ਧੁੰਧੂਕਾਰੇ ॥
ਬਾਜੀ ਖੇਲਿ ਗਏ ਬਾਜੀਗਰ ਜਿਉ ਨਿਸਿ ਸੁਪਨੈ ਭਖਲਾਈ ਹੇ ॥੯॥

(ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੦੨੩)

---

[1] ਯਕਲਖ਼ਤ = ਇਕ ਦਮ

70. ਗੁਰਬਾਣੀ ਔਰ ਵੇਦ ਕਾ ਨਚੋੜ (ਸਾਰ ਸਿਧਾਂਤ)

ਵੇਦ ਕਾ ਸਾਰ ਤੋ ਯਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਬ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹੀ ਥਾ, ਵੋਹੀ ਹੋਗਾ। ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿੰਚਤ ਮਾਤਰ ਭੀ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਭੀ ਯਹੀ ਕਹਿਤੀ ਹੈ-

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)

ਅਗਰ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਗੋਬਿੰਦ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਭਾਸਤੀ ਹੈ ਤੋ ਯੇਹ ਅਵਿੱਦਿਆ, ਅਗਿਆਨ, ਮਾਇਆ, ਭਰਮ ਦ੍ਵੈਤ ਯਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਐਸੇ ਭਾਸਤਾ ਹੈ ਜੈਸੇ ਆਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਭਰਮ ਸੇ ਗੰਧਰਬ ਨਗਰੀ ਅਨਹੋਤੀ ਹੀ ਭਾਸਾ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਜਬ ਮਨ ਦੂਰ ਹੋਗਾ ਤੋ ਏਕ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਆਤਮਾ ਹੀ ਭਾਸੇਗਾ। ਮਨ ਕਿਆ ਹੈ ? ਫੁਰਨਾ ਔਰ ਫੁਰਨਾ-ਆਕਾਸ਼, ਔਰ ਆਕਾਸ਼-ਸ਼ੂਨ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਲੀ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੂਆ ਕਰਤਾ। ਜੈਸੇ ਲਾਲ ਕੀ ਕਈ ਦਮਕੇਂ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ। ਜਬ ਸਿਆਹ ਦਮਕ ਲਾਲ ਕੇ ਸਾਮਨੇ ਆਤੀ ਹੈ ਤੋ ਨ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨ ਕੁਛ ਔਰ ਹੀ। ਜਬ ਰੌਸ਼ਨ ਦਮਕ ਸਾਮਨੇ ਆਤੀ ਹੈ ਤਬ ਲਾਲ ਭੀ ਅੱਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ੇਂ ਭੀ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਆਤਮਾ ਅਨੰਤ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਬ ਅਗਿਆਨ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤੀ ਹੈ ਤਬ ਨ ਆਤਮਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਉਸਕੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤਮਾ ਕੇ ਸਾਮਨੇ ਆਤੀ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਆਤਮਾ ਭੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸਕੀ ਹੀ ਤਮਾਮ ਲੀਲਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਯਹ ਜਗਤ ਭੀ ਉਸੀ ਕਾ ਚਮਤਕਾਰ ਯਾ ਰੂਪ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ALL IS GOD
GOD IS ALL

71. ਸ਼ਬਦਾਰਥ

ਸ਼ਬਦ ਕਹੀਏ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਔਰ ਅਰਥ ਕਹੀਏ ਉਸਕੋ ਸਤਿ ਜਾਨਨਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਜਾਨ ਕਰ ਉਸਕੋ ਸਤਿ ਜਾਨਨਾ ਹੈ। ਯੇਹ ਗਿਆਨ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬਾਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਤਮਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਮੇਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੂੰ ਔਰ ਸਭ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਦ੍ਵੈਤ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ।

ਸਿਧਾਂਤ ਤੋ ਯਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਹਾਂ ਕਰਤਾ, ਮਹਾਂ ਭੋਗਤਾ ਔਰ ਮਹਾਂ ਤਿਆਗੀ ਹੋ ਰਹਿਨਾ ਹੀ ਪਰਮ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਸਰਬ ਰੂਪ ਸਭ ਤੇ ਪਰੇ, ਮਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋਇ ॥
ਯਹੀ ਸਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਤਿਸ ਬਿਨ ਅਵਰ ਨ ਕੋਇ ॥

ਵੇਦਾਂਤ ਸ਼ਾਸਤਰ ਤੀਨ ਸੱਤਾ ਮਾਨਤਾ ਹੈ

1. ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੱਤਾ **2. ਪਰਾਤੀ ਭਾਸਕ ਸੱਤਾ** **3. ਪਰਮਾਰਥਕ ਸੱਤਾ**

ਇਨਕਾ ਨਿਰਨਾ ਆਗੇ ਹੈ।

ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੇ ਲੋਗ ਇਸ ਮ੍ਰਿਤੂ ਮੰਡਲ ਮੇਂ ਹੋਤੇ ਹੈਂ :-

1. ਅਗਿਆਨੀ **2. ਜਗਿਆਸੂ** **3. ਗਿਆਨਵਾਨ**

1. **ਅਗਿਆਨੀ** ਕੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਮੇਂ ਅਗਿਆਨ ਕਾ ਅੰਧੇਰਾ ਹੋਨੇ ਸੇ ਯਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਦੇਖ ਕਰ ਇਸਕੋ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੋ ਹੀ ਸਤਿ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਯੇਹ **ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੱਤਾ** ਹੈ।
2. **ਜਗਿਆਸੂ** ਮੁਕਤ ਕੀ ਇੱਛਾ ਵਾਲਾ (ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ) ਜਗਤ ਕੋ ਮਿਥਿਆ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਯੇਹ **ਪਰਾਤੀ ਭਾਸਕ ਸੱਤਾ** ਹੈ।
3. ਜੋ **ਗਿਆਨਵਾਨ** ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਹੈ ਉਸਕੇ ਗਿਆਨ ਚਖ਼ਸ਼ੂ ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵੋਹ ਇਸਕੋ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਜਾਨਤਾ ਔਰ ਦੇਖਤਾ ਹੈ। ਯਹ **ਪਰਮਾਰਥਕ ਸੱਤਾ** ਹੋਤੀ ਹੈ।

72. ਸਫ਼ਲ ਸਫਲ ਭਈ ਸਫ਼ਲ ਜਾਤ੍ਰਾ

ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਔਰ ਇੱਛਾ (ਖਾਹਿਸ਼ਾਤ) ਹੀ ਬੰਧਨ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਆਤਮਵੇਤਾ ਪੁਰਸ਼ ਨੇ ਤਮਾਮ ਖਾਹਿਸ਼ਾਤ ਔਰ ਰਾਗ ਦ੍ਵੇਸ਼ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਅਪਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਪਾਈ ਹੈ, ਵੋਹ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਤਮਾਮ ਡੰਡੋ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਰਾਜ ਡੰਡ, ਯਮ ਡੰਡ, ਪਿਤਰ ਡੰਡ, ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਡੰਡ ਔਰ ਤਮਾਮ ਡੰਡੋ ਸੇ ਊਪਰ ਬਿਰਾਜਤਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਕਾਂਕਸ਼ੀ[1] ਹੋ ਕਰ ਬਿਚਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕਾ ਵਿਲਕਸ਼ਨ ਆਨੰਦ ਭੋਗਤਾ ਹੈ। ਔਰ ਸਰੀਰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖੈਅ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਮੋਖਸ਼ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਯਹਾਂ ਸੇ ਲੌਟ ਕਰ ਫਿਰ ਸੰਸਾਰ ਚੱਕਰ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਪੜਤਾ। ਮਾਨੁਖ ਯਾਤ੍ਰਾ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਈ।

ਸਫਲ ਸਫਲ ਭਈ ਸਫਲ ਜਾਤ੍ਰਾ ॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਃ ੫ ਘਰੁ ੬ ਅਸਟਪਦੀ - ੬੮੭)

ਗਿਆਨ ਔਰ ਵਿਗਿਆਨ ਮੇਂ
ਚਾਰ ਬਾਤੇਂ ਵਿਘਨ ਰੂਪ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ

1. ਕੁਟੰਬ ਕਾ ਪਿਆਰ
2. ਵਿਵਹਾਰ ਆਸ਼ਕਤਤਾ
3. ਆਲਸ ਯਾ ਸੁਸਤੀ ਯਾ ਪਰਮਾਦ
4. ਲੋਕ ਲੱਜਿਆ

ਜੋ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਨ ਚਾਰੋਂ ਕੋ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰ ਦੇਵੇ ਫਿਰਗਿਆਨ ਔਰ ਵਿਗਿਆਨ ਕਾ ਆਨੰਦ ਆਸਾਨੀ ਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਤਾ ਹੈ।

-ਵਰਨਾਹ

ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਨ ਮੇਂ ਹੀ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮ ਆਨੰਦ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤੀ।

---

[1] ਨਿਰਾਕਾਂਕਸ਼ੀ = ਨਿਰਇੱਛਤ

73. ਗੁਰੂ

ਮਃ ੧ ॥ ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ ॥
ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ – ੪੬੯)

ਗੁਰੂ : ਗੁ = ਅੰਧੇਰਾ ਰੂ = ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਜੋ ਗਿਆਨ ਕਾ ਅੰਧੇਰਾ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਰ ਦੇਵੇ ਉਸਕਾ ਨਾਮ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਅੰਤਰਿ ਆਨੇਰਾ ॥
ਨ ਵਸਤੁ ਲਹੈ ਨ ਚੂਕੈ ਫੇਰਾ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਹਥਿ ਕੁੰਜੀ ਹੋਰਤੁ ਦਰੁ ਖੁਲੈ ਨਾਹੀ
ਗੁਰੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ ॥੭॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ – ੧੨੪)

ਜਿਸ ਕਾ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਿਨਿ ਦੀਆ ਤਾਲਾ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰ ਸਉਪਾਈ ॥
ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਕਰੇ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ॥੩॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੦੫)

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੨ ॥ ਗੁਰੁ ਕੁੰਜੀ ਪਾਹੂ ਨਿਵਲੁ ਮਨੁ ਕੋਠਾ ਤਨੁ ਛਤਿ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਅਵਰ ਨ ਕੁੰਜੀ ਹਥਿ ॥੧॥

(ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ – ੧੨੩੭)

74. ਤਮਾਮ ਵੇਦਾਂਤੋਂ ਕਾ ਨਿਚੋੜ (ਸਾਰ ਸਿਧਾਂਤ)

1. ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਠਾ 2. ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 3. ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ ਹੀ ਹੈ।

1. ਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਮਸ਼ਟੀ, ਵਿਅਸ਼ਟੀ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਔਰ ਕਾਰਣ ਪਰਪੰਚ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ। ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ।ਯਾਨੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈ।
2. ਜਬ ਸਭ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਯਾਨੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ ਤੋ ਯਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ।
3. ਜਿਸ ਵਕਤ ਬ੍ਰਹਮ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਆਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੀ ਸਭ ਹੈ ਤੋਂ ਯਹੀ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਬਿਰਤੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੇ ਲੱਛਣ ਐਸੇ ਲਿਖਤੇ ਹੈਂ :-

ਸਲੋਕੁ ॥ ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥
ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੨)

ਯਾਨੀ : **1. ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਠਾ 2. ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ 3. ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ**

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼।

75. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਵਾਸਤੇ

1. ਤੱਤ ਗਿਆਨ 2. ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈ 3. ਮਨੋਨਾਸ ਕਾ ਅਭਿਆਸ

1. ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ਹੈ।
2. **ਲੋਕ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਦੇਹ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਸਾਸ਼ਤਰ ਵਾਸ਼ਨਾ** ਕਾ ਮਨ ਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੋ।
3. ਮਨ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ, ਜਬ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾ ਹੋ ਤੋ ਮਨ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਜਬ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਨ ਤੀਨ ਸਾਧਨੋਂ ਕਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤਾ ਹੈ ਤੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਆਇਦ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। **ਤੱਤ ਗਿਆਨ** ਸੇ **ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈ** ਔਰ **ਮਨੋਨਾਸ** ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ **ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈ** ਔਰ **ਮਨੋਨਾਸ** ਸੇ **ਤੱਤ ਗਿਆਨ** ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਅਖੀਰ ਕੋ ਏਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ਅਵਸਥਾ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਮੁਕੰਮਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾਹਿ ਜਿਹਿ ਕੰਚਨ ਲੋਹ ਸਮਾਨਿ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ ॥੧੪॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ - ੧੪੨੭)

ਜਿਹਿ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਉਮੈ ਤਜੀ ਕਰਤਾ ਰਾਮੁ ਪਛਾਨਿ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਵਹੁ ਮੁਕਤਿ ਨਰੁ ਇਹ ਮਨ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੧੯॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ - ੧੪੨੭)

76. ਆਤਮਾ ਤੋ ਤਮਾਮ ਕਲਪਨਾ ਸੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਹੀ ਬਰੀ ਹੈ

1. ਮਲ
2. ਵਿਖਸ਼ੇਪ
3. ਅਵਰਨ

ਯੇਹ ਤੋ ਅੰਤਹਕਰਣ ਕੇ ਧਰਮ ਹੈਂ ਨਾ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕੇ। ਆਤਮਾ ਤੋ ਤਮਾਮ ਧਰਮੋਂ ਸੇ ਮੁੱਬਰਾ[1] ਹੈ।

1. ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੁਭ ਕਰਮ ਸੇ **ਮਲ ਦੋਸ਼** ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੈ।

2. ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਸੇ **ਵਿਖਸ਼ੇਪ** ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾਹੈ। ਔਰ

3. ਗਿਆਨ ਸੇ ਅਗਿਆਨ **ਅਵਰਨ** ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ, ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ -- ਯੇਹ ਤੋ ਮਨ ਕੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਮੇਂ ਕੋਈ ਭੀ ਬਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਵੁਹ ਬਿਰਤੀ ਹੀਨ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹਰ ਹਾਲਤ ਮੇਂ ਤਮਾਮ ਕਲਪਨਾ ਸੇ ਬਰੀ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਐਸੇ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ, ਜੈਸੇ ਪੱਥਰ ਅਪਨੀ ਕਠੋਰਤਾ ਮੇਂ, ਪਾਨੀ ਅਪਨੀ ਦ੍ਰਵਤਾ ਮੇਂ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਅਪਨੀ ਸ਼ੂੰਨਤਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

॥ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ ॥

---
[1] ਮੁੱਬਰਾ = ਬਰੀ

77. ਬ੍ਰਹਮਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਜੀਵਨ ਹੋਤਾ ਹੈ

ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਬਿਰਤੀਓਂ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਅਭੇਦ ਜਾਨ ਕਰ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ ਮੇਂ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ, ਵੁਹੀ ਗਿਆਨੀ ਹੈਂ ਔਰ ਵੁਹੀ ਯੋਗੀ ਹੈਂ ਔਰ ਵੁਹੀ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੈਂ। ਅਰ ਮਾਇਆ ਤੋ ਭੂਲ ਕਰ ਭੀ ਉਨਕੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਫਟਕ ਸਕਤੀ। ਯਾਨੀ ਮਾਇਆ ਜੋ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪ ਹੈ, ਵੁਹ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਉਨ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਸ਼ਾਂਤ ਸਰੋਵਰ ਮੇਂ ਹੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ ਉਨਕੋ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਔਰ ਸਾਕਾਰ ਉਨਕੋ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਏਕ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਆਤਮਾ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪ ਹੀਨ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਜਗਤ ਦੋਏ ਨਾਮ।

ਮੈਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮਾ ਹੂੰ ਕਿਸੀ ਜਿਸਮੇਂ ਕਿਸਮ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ। ਉਸੀ ਕੇ ਅਗਿਆਨ ਮੇਂ ਜਗਤ ਔਰ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮ, ਦੋ ਨਾਮ ਕਲਪਤ ਹੈਂ। ਅਸਲ ਤੋ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਤਮਾਮ ਕਲਪਨਾਓਂ ਸੇ ਸ਼ੂੰਨ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ = ਬ੍ਰਹਮ ਸਚਦਾਨੰਦ ਵਗੈਰਾਹ
ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ = ਜਗਤ, ਸੰਸਾਰ ਯਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ।

ਸਰਬ ਰੂਪ ਸਬ ਤੇ ਪਰੇ, ਮਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋਇ ॥

78. ਮਨ ਕੋ ਉਠਾਓ ਔਰ ਬੁੱਧਿ ਕੋ ਜਗਾਓ

ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ ਜੋ ਪਰਪੰਚ ਹੈ-ਮਨ ਕੋ ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਕੇ ਧਿਆਨ ਔਰ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸੇ ਉਪਰ ਉਠਾਓ ਔਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਧਿਆਨ ਮੇਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਉਸ ਸੇ ਬਾਦ ਬੁਧਿ, ਜੋ ਕਿ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪੀ ਨੀਂਦ ਮੇਂ ਸੋਈ ਹੂਈ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸੁਪਨ ਕੋ ਦੇਖ ਕਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ-ਗੁਰੂ ਕੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਸੇ ਉਸਕੋ (ਬੁਧਿ ਕੋ) ਜਗਾਓ, ਜਿਸ ਸੇ ਯਹ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸੁਪਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕਰ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਅੰਤਹਕਰਨ ਰੂਪੀ ਸੇਜਾ ਪਰ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਦੇਖੇਗਾ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਕਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਗੀ।

ਅੰਤਹਿਕਰਣ

ਅੰਤਹਿਕਰਣ = ਮਨ, ਚਿੱਤ, ਬੁਧ, ਅਹੰਕਾਰ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਵੈਸੇ ਤੋ ਏਕ ਫੁਰਨੇ ਕੇ ਯਹ ਚਾਰ ਨਾਮ ਹੈਂ :-

1. ਮਨ = ਸੰਕਲਪ ਔਰ ਵਿਕਲਪ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।
2. ਚਿੱਤ = ਚਿਤਵਨੀ ਔਰ ਚਾਹਨਾ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ।
3. ਬੁਧ = ਵਿਚਾਰ ਔਰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ।
4. ਅਹੰਕਾਰ = ਹੰਕਾਰ ਹੰਗਤਾ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।

ਜਿਸਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ਹਿਰ ਮੇਂ ਯਹ ਅੰਤਹਕਰਨ ਰੂਪੀ ਚਾਰੋਂ, ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕੇ ਵਜ਼ੀਰ, ਕੋਤਵਾਲ ਔਰ ਅਹਿਲਕਾਰ ਵਗੈਰਾਹ ਹੀ ਕਾਮ ਕਰਨੇ ਔਰ ਹਕੂਮਤ ਚਲਾਨੇ ਵਾਲੇ ਹੈਂ। ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਤੋ ਸਿਰਫ ਸਤਾ ਹੀ ਦੇ ਰਹਾ ਹੈ।

79. ਜਗਤ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ

ਬ੍ਰਹਮਵੇਤਾ ਜਗਤ ਕੋ ਆਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਅਲਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਬੀਜ ਹੀ ਦ੍ਰਖਤ, ਫੂਲ ਔਰ ਫਲ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਲਹਿਰੇਂ ਫੇਨ ਔਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ, ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਆਤਮ-ਵੇਤਾ ਜਗਤ ਕੋ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਜਾਨਤਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਹੈ, ਪਾਤਾਲ ਮੇਰੇ ਪਾਓਂ ਹੈਂ, ਚਾਂਦ ਔਰ ਸੂਰਜ ਦੋ ਆਂਖੇਂ ਹੈਂ ਔਰ ਮਧ ਲੋਕ ਪੇਟ ਹੈ। ਦਰਿਆ ਪੇਟ ਕੀ ਨਾੜੀਆਂ ਹੈਂ ਔਰ ਤਮਾਮ ਜੀਵ ਪੇਟ ਕੇ ਕਿਰਮ ਹੈਂ, ਪਹਾੜ ਹੱਡੀਆਂ ਔਰ ਬਨਾਸਪਤੀ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਰੋਮਾਵਲੀ ਹੈ ਔਰ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਮੂਤ੍ਰ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਐਸੇ ਅਪਨੇ ਸਰੀਰ ਕੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ ਔਰ ਅਸਚਰਜ ਰੂਪ ਹੈ।

ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਰੂਪੀ ਮਲ ਕਾ ਮਨ ਸੇ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਰੂਪੀ ਮਲ ਅੰਤਹਕਰਣ ਸੇ ਨਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ ਔਰ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ-ਏ-ਤਮਾਮ ਕੋ ਮਨ ਸੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਆ ਜਾਤਾ, ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਔਰ ਆਤਮ ਇਸਥਿਤੀ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਨਕੋ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸੇ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ :- ਕਿਸੀ ਸੇ ਪਿਆਰ ਔਰ ਕਿਸੀ ਸੇ ਵਿਰੋਧ ਕਾ ਹੋਨਾ ਔਰ ਇਨਕਾ ਮਨ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਨਾ। ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਤਕਰੀਬਨ ਇਸਤਰੀ-ਪੁੱਤਰ, ਧਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਔਰ ਮਾਨਪ੍ਰਭਤਾ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਇਨ ਮੇਂ ਤਮਾਮ ਹੀ ਆ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ।

ਆਤਮ ਇਸਥਿਤੀ ਹੀ ਪਰਮਾਨੰਦ ਹੈ।

80. ਸੰਸਾਰ ਮਾਇਆ ਮਾਤ੍ਰ

ਯੇਹ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਮਾਇਆ ਮਾਤਰ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਕੇ ਤਮਾਮ ਪਦਾਰਥ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰਚਿਤ ਹੋਨੇ ਸੇ ਮਿਥਿਆ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਸਿਰਫ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਹੈਂ। ਜਾਗ੍ਰਤ ਮੇਂ ਰਹਿਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਸੁਪਨਾਵੀ ਕਾ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਯੇਹ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਭੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰਚਿਤ ਹੋਨੇ ਸੇ ਮਿਥਿਆ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ **ਕਰਤਾ, ਕ੍ਰਿਆ, ਕਰਮ** ਵਗੈਰਾ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਯਹ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅਨਹੋਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਹਿਤੇ ਹੀ ਉਸਕੋ ਹੈਂ ਕਿ ਹੋ ਕੁਛ ਨਾ ਔਰ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਰਹੇ।

ਸਿਰਫ ਆਤਮਾ ਕਾ **ਵਿਵਰਤ** ਔਰ **ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾ ਪ੍ਰਣਾਮ** ਹੀ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਹੈ।

ਜਗਤ ਚਿਤ੍ਰ

ਇਸ ਜਗਤ ਕਾ ਚਿਤ੍ਰ ਦੇਖੋ – ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪੀ ਪਰਦੇ ਪਰ ਮਨ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੁਆਰਾ ਯਹ ਫ਼ਿਲਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਛ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ (ਉਸ ਪਰਦੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਕੀ ਖੇਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਨੇ ਪਰ ਭੀ) ਜੈਸੇ ਵੁਹ ਪਰਦਾ (ਬਿਸਤ੍ਰ) ਵਿਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ, ਤੈਸੇ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਗੈਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤੇ ਹੂਏ ਭੀ, ਆਤਮਾ ਨਿਰਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿ ਸਤਿ-ਚਿਤਿ ਅਨੰਦ, ਪਰੀਪੂਰਨ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਅਦ੍ਵੈਤ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਅਪਨੇ ਸੁਭਾਓ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

81. ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਜਾਦੂ

ਅਵਿੱਦਿਆ, ਮਾਇਆ, ਅਗਿਆਨ, ਈਸ਼ਵਰੀ ਜਾਦੂ, ਦ੍ਵੈਤ, ਮਨ ਤਕਰੀਬਨ ਏਕ ਹੀ ਵਸਤੂ ਕੇ ਮੁਖ਼ਤਿਲਿਫ਼[1] ਨਾਮ ਹੈਂ। ਇਸਕਾ ਮਤਲਬ ਯੇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋਵੇ ਕੁਛ ਨਾ ਔਰ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ-ਪ੍ਰਪੰਚ ਹੋਤਾ ਕੁਛ ਨਹੀਂ, ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾ ਮਲੂਮ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਕੇ ਬਗੈਰ ਹੈ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਔਰ, ਸੰਸਾਰ ਹੋਤਾ ਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾ ਬਹੁਤ ਬੜਾ ਮਹਾਤਮ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਜਨਮਤਾ ਔਰ ਮਰਤਾ ਸਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ, ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਮੇਂ।

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥
ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥
ਆਵਨੁ ਜਾਵਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਅਨਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥
ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੮੧)

ਅਵਿੱਦਿਆ ਰਚਿਤ ਹੋਨੇ ਸੇ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।

[1] ਮੁਖ਼ਤਿਲਿਫ਼ = ਅੱਡ ਅੱਡ

82. ਚਿਦ-ਜੜ੍ਹ-ਗ੍ਰੰਥੀ

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ॥
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ॥

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੪੬)

ਜਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥
ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥
ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥੧੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੮)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੱਤਵੇਤੇ ਕੀ ਮੌਤ ਤੋ ਉਸੀ ਵਕਤ ਹੋ ਗਈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਕਿ ਉਸਕਾ ਅਗਿਆਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਯਾਨੀ ਚਿਦ-ਜੜ੍ਹ-ਗ੍ਰੰਥੀ[1] ਖੁਲ੍ਹ ਗਈ। ਉਸਕਾ ਸ਼ਰੀਰ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮਾ ਤਕ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ, ਵਿਦੇਹ ਕੈਵਲ ਮੋਖਸ਼ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੋ ਸ਼ਰੀਰ ਤਿਆਗਨੇ ਮੇਂ ਕਿਸੀ ਭੀ ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਵਸਤੂ ਕੀ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀਂ। ਉਸਕਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿਸੀ ਜਗਹ ਪਰ, ਕਿਸੀ ਵਕਤ ਔਰ ਕਿਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਭੀ ਛੂਟ ਜਾਏ। ਉਸਕੋ ਆਗੇ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਏਕ ਘਟ ਪੜਾ ਹੈ। ਉਸਕੇ ਅੰਦਰ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ ਔਰ ਬਾਹਰ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੈ। ਘਟ ਟੂਟਨੇ ਪਰ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਿਰ ਕਾ ਪਾਨੀ ਏਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਖ੍ਵਾਹ[2] ਪਹਿਲੇ ਭੀ ਵੁਹ ਏਕ ਹੀ ਥੇ। ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

---

[1] ਚਿਦ-ਜੜ੍ਹ-ਗ੍ਰੰਥੀ-ਜੜ੍ਹ ਚੇਤਨ ਦੀ ਗੰਢ
[2] ਖ੍ਵਾਹ = ਚਾਹੇ

83. ਕਬੀਰ ਜੀ

ਸਿਮਰਨ ਸੁਰਤ ਲਗਾਏ ਕਰ, ਮੁਖ ਸੇ ਕੁਛ ਨਾ ਬੋਲ।
ਬਾਹਰ ਕੇ ਪਟ ਬੰਦ ਕਰ, ਅੰਦਰ ਕੇ ਪਟ ਖੋਲ।

ਤਨ ਥਿਰ, ਮਨ ਥਿਰ ਬਿਰਤ ਥਿਰ, ਸੁਰਤ ਨਿਰਤ ਥਿਰ ਹੋਇ।
ਕਹਿਤ ਕਬੀਰ ਇਸ ਪਲਕ ਕੋ, ਕਲਪ ਨ ਪਾਵੈ ਸਹੋਇ।

ਸਿਮਰਨ ਸੇ ਮਨ ਲਾਈਐ, ਜੈਸੇ ਕਾਮੀ ਕਾਮ।
ਏਕ ਪਲਕ ਵਿਸਰੇ ਨਹੀ, ਨਿਸ ਦਿਨ ਆਠੋ ਜਾਮ।

ਦੁਖ ਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਸਭ ਕਰੇਂ ਸੁਖ ਮੇਂ ਕਰੇ ਨ ਕੋਇ।
ਜੋ ਸੁਖ ਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ ਤੋ ਦੁਖ ਕਾਹੇ ਕੋ ਹੋਇ।

ਸਾਚਾ ਸ਼ਬਦ ਕਬੀਰ ਕਾ, ਹਿਰਦੇ ਦੇਖ ਵਿਚਾਰ।
ਚਿਤ ਦੇ ਸਮਝੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂਹਿ ਕਹਿਤ ਜੁਗਚਾਰ[1]।

[1] ਜੁਗਚਾਰ = ਕਲਜੁਗ

84. ਰਾਜ਼-ਏ-ਮਾਰਫ਼ਤ[੧]

ਜਿਸਨੇ ਸਾਕੀ ਕੇ ਸਮਝੇ ਇਸ਼ਾਰੇ,
ਉਸ ਪੇਹ ਅਫਸ਼ਾਹ[੨] ਹੂਏ ਰਾਜ਼ ਸਾਰੇ।
ਅਪਨਾ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਯੇਹ ਪਿਆਰੇ,
ਕਿਆ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਓਂ ਮੇਂ ਗ਼ੁਜ਼ਾਰੇ।
ਗ਼ੌਰ ਸੇ ਸੁਨ ਜੋ ਸਾਕੀ ਪੁਕਾਰੇ,
ਏਕ ਗੋਬਿੰਦ ਯੇਹ ਸਾਰੇ ਕੇ ਸਾਰੇ।
ਕਿਉਂ ਹੂਆ ਹੈ ਸ਼ਿਕਾਰੇ ਜੋਹਲ[੩] ਤੂ,
ਹੋਸ਼ ਮੇਂ ਆ ਜ਼ਰਾ ਔਰ ਸੰਭਲ ਤੂ।
ਤੂ ਹੈ ਅਬਨਾਸ਼ੀ ਔਰ ਬੇ-ਬਦਲ ਤੂ,
ਤੇਰੀ ਕੁਨ[੪] ਸੇ ਹੈ ਪੈਦਾ ਖ਼ੁਦਾ ਰੇ।
ਕੁਛ ਸੇ ਕੁਛ ਬਨ ਕੇ ਆਏ ਨਜ਼ਰ ਜੋ,
ਮਾਅਸਿਵਾ[੫] ਤੇਰੇ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਵੁਹ।
ਤੇਰੀ ਸ਼ਾਨ-ਏ-ਜਮਾਲੀ[੬] ਕਾ ਪਰਤਵ[੭],
ਧਾਰੇ ਬੈਠਾ ਹੈ ਯਹ ਰੂਪ ਸਾਰੇ।
ਜੋ ਹੋ ਜ਼ਾਹਿਰ ਉਸੇ ਢੂੰਡਨਾ ਕਿਆ ?
ਜੋ ਹੋ ਹਾਜ਼ਿਰ ਉਸੇ ਖੋਜਨਾ ਕਿਆ ?
ਨਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀ ਫਿਰ ਕਾਮਨਾ ਕਿਆ ?
ਕਿਉਂ ਫਿਰੇ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਮਾਰੇ ਮਾਰੇ ?

---

[1] ਰਾੱ-ਏ-ਮਾਰਫ਼ਤ = ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਦਾ ਭੇਦ
[2] ਅਫਸ਼ਾਹ = ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ
[3] ਸ਼ਿਕਾਰੇ ਜੋਹਲ = ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ
[4] ਕੁਨ = ਸ਼ਬਦ
[5] ਮਾਅਸਿਵਾ = ਬਿਨਾ
[6] ਸ਼ਾਨ-ਏ-ਜਮਾਲੀ = ਨੂਰ
[7] ਪਰਤਵ = ਅਕਸ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ

ਜ਼ਾਤ ਤੇਰੀ ਹੈ ਜ਼ਾਤ-ਏ-ਯਗਾਨਾ[1],

ਤੇਰੀ ਪੂਜਾ ਕਰੇ ਕੁਲ ਜ਼ਮਾਨਾ।

ਹੈਫ਼[2] ! ਯਹ ਰਾਜ਼ ਤੂੰ ਨੇ ਨਾ ਜਾਨਾ

ਸ਼ਾਹ ਹੋ ਕਰ ਬਨਾ ਹੈ ਗਦਾ[3] ਰੇ।

ਤੂ ਚਮਨ, ਫੂਲ ਤੂ, ਰੰਗੋ-ਬੂ[4] ਤੂ,

ਤੂ ਹੀ ਮੁਤਲਾਸ਼ੀ[5] ਔਰ ਜੁਸਤਜੂ[6] ਤੂ।

ਤੂ ਹੀ ਮੋਮਨ ਹੈ ਅਰ ਅਲਾਹ ਤੂ,

ਤੂ ਅਜ਼ਾਂ[7] ਦੇਕੇ ਖ਼ੁਦ ਕੋ ਪੁਕਾਰੇ।

---

[1] ˘ਾਤ-ਏ-ਯਗਾਨਾ = ਅਦ੍ਵੈਤ

[2] ਹੈਫ਼ = ਅਫ਼ਸੋਸ

[3] ਗਦਾ = ਮੰਗਤਾ

[4] ਰੰਗੋ-ਬੂ = ਰੰਗ ਅਤੇ ਖਸ਼ਬੂ

[5] ਮੁਤਲਾਸ਼ੀ = ਖੋਜੀ

[6] ਜੁਸਤਜੂ = ਖੋਜ

[7] ਅੱਾਂ = ਬਾਂਗ

85. ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ

ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਬੰਦਾ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਮਾਲਿਕ,
ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਖ਼ਾਲਿਕ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਪਾਲਿਕ।
ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸਾਕੀ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸਾਲਿਕ[1],
ਆਪ ਅਪਨੀ ਇਬਾਦਤ[2] ਗ਼ੁਜ਼ਾਰੇ।
ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਕੀ[3] ਕੇ ਸਮਝੇ ਇਸ਼ਾਰੇ,
ਉਸ ਪੇ ਅਫ਼ਸ਼ਾ[4] ਹੂਏ ਰਾਜ਼ ਸਾਰੇ।

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥
ਸੂਤੁ ਏਕੁ ਮਣਿ ਸਤ ਸਹੰਸ ਜੈਸੇ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਲ ਤਰੰਗ ਅਰੁ ਫੇਨ ਬੁਦਬੁਦਾ ਜਲ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨ ਹੋਈ ॥
ਇਹੁ ਪਰਪੰਚੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਲੀਲਾ ਬਿਚਰਤ ਆਨ ਨ ਹੋਈ ॥੨॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)

॥ ਅਦ੍ਵੈਤੋਹੰ ॥
॥ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ ॥
॥ ਨਿਰਾਕਾਰੋਹੰ ॥
॥ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦੋਹੰ ॥

---

1 ਸਾਲਿਕ = ਪੀਣ ਵਾਲਾ

2 ਗੁੱਾਰੇ|

3 ਸਾਕੀ = ਵਰਤਾਵਾ

4 ਹੂਏ ਰਾੱ ਸਾਰੇ|

ਸਵਾਲ :- ਜਬ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ ਤੋ ਐਸਾ ਨਜ਼ਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਤਾ?

ਜਵਾਬ :- ਹੈ ਤੋ ਸਬ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਲੇਕਿਨ ਬ੍ਰਹਮ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਨਾ ਔਰ ਸਿਰਫ ਜਗਤ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਨਾ ਜੋ ਹੈ ਯੇਹ ਸਭ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾ ਮਹਾਤਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੀ ਦੋ ਸ਼ਕਤਿ ਹੈਂ - (੧) **ਅਵਰਨ** (੨) **ਵਿਖਸ਼ੇਪ**। ਅਵਰਨ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮ ਕੋ ਢਾਂਪ ਲੀਆ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਦਿਖਾ ਦੀਆ ਔਰ ਉਸ ਮੇਂ ਕਿਰਿਆ ਕਾ ਵਹਿਮ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫੇਂ ਦਿਖਾ ਦੀਂ। ਜੈਸੇ ਕਿ ਰੱਸੀ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਨੇ ਸੇ ਢਾਂਪ ਜਾਏ, ਯੇਹ ਹੂਈ **ਅਵਰਨ** ਸ਼ਕਤਿ ਔਰ ਉਸ ਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਾ, ਡਰ, ਕਾਂਪਾ ਔਰ ਦਿਲ ਕੀ ਧੜਕਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ, ਯੇਹ ਹੂਈ **ਵਿਖਸ਼ੇਪ** ਸ਼ਕਤਿ। ਅਵਰਨ ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਗਿਆਨ ਸੇ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪਕੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਸੇ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਹ ਸੇ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਅਵੱਲੀਅਲ[1] ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਵੈਰਾਗ ਭਗਤੀ ਗਿਆਨ

ਤਿੰਨ ਸਾਧਨ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲੀਏ

ਚਿੰਤਨ ਦੇਖਨ ਸੁਨਨ ਮੇਂ ਜਿਤਨਾ ਭੀ ਕੁਛ ਆਏ।
ਬਿਧੀਆ ਸੁਤ[2] ਮਨ ਮੂਰਖ ਨੇ ਸੋ ਸਭ ਲੀਆ ਬਨਾਏ।
ਸੋ ਸਭ ਲੀਆ ਬਨਾਏ, ਵਿਸ਼ਵ ਯੇਹ ਅਤਿ ਦੁਖਦਾਈ।
ਮਨ ਕੋ ਦੇ ਜੋ ਮਾਰ, ਅਮਰ ਨਿਸਚੇ ਹੋ ਜਾਈ।
ਭੋਲਾ, ਮਮਤਾ ਤਿਆਗ, ਮਾਨਸਮਯ ਭੈਪਦ ਯੇਹ ਤਨ।
ਪਾਵਨ ਮੰਗਲ ਰੂਪ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਨਿੱਤ ਕਰ ਚਿੰਤਨ।

---

[1] ਅੱਵਲੀਅਲ = ਉੱਤਮਤਾਈ

[2] ਬਿਧੀਆ ਸੁਤ = ਵੇਸਵਾ ਦਾ ਪੁੱਤਰ

87. ਉਪਾਵ ਔਰ ਉਪੇਯ

ਉਪੇਯ (ਆਤਮਾ) ਤੋ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਾਗਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੀ ਤਰੱਦਦ[1] ਸੇ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। **ਉਪਾਵ** ਹੈ, ਦ੍ਵੈਤ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਮਨ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਸੂਰਜ ਤਾਂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸੀ ਤਰਾਂ ਜਦ ਮਨ ਰੂਪੀ ਦ੍ਵੈਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਸੁਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਸ੍ਵਰੂਪ ਅਚੇਤ, ਚਿੰਨ੍ਹਮਾਤ੍ਰ ਹੈ (ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ਹੈ) ਔਰ ਜਗਤ ਭੀ ਵੋਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਫੁਰਨੇ ਸੇ ਜਗਤ ਔਰ ਅਫੁਰਨੇ ਸੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ। ਏਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਗਿਆਨ ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਸਾਵਿਕਲਪ ਗਿਆਨ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਸਤਾ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾਵੀ ਹੀ ਫੁਰਨੇ ਸੇ ਸੁਪਨ ਰੂਪ ਭਾਸਤਾ ਹੈ ਤੈਸੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਫੁਰਨੇ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪ ਹੋ ਭਾਸਤਾ ਹੈ।

ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਇ ॥
ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਿਉ ਕਹੈ ਕਬੀਰਾ ਮਨ ਸਾ ਮਿਲਿਆ ਨ ਕੋਇ ॥੩੨॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ - ੩੪੨)

ਸਬਦੁ ਚੀਨਿ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥
ਗੁਰਮਤੀ ਆਪੈ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਵੈ ॥੨॥

(ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀਆ - ੫੬੫)

ਮਃ ੩ ॥ ਗੁਰ ਸਭਾ ਏਵ ਨ ਪਾਈਐ ਨਾ ਨੇੜੈ ਨਾ ਦੂਰਿ ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਾਂ ਮਿਲੈ ਜਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਹਦੂਰਿ ॥੨॥

(ਸਿਰੀਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ - ੮੪)

[1] ਤਰਦੱਦ = ਕੋਸ਼ਿਸ਼

44. ਕੁੰਡਲੀਏ

ਦੂਜੇ ਸੇ ਭੈ ਹੋਤ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਕਿੰਚਤ ਨਾਂਹਿ।
ਆਪ ਆਪ ਹੀ ਰਮ ਰਿਹਾ ਆਪ ਆਪ ਕੇ ਮਾਂਹਿ।
ਆਪ ਆਪ ਕੇ ਮਾਂਹਿ ਆਪ ਕੋ ਆਪ ਨਿਹਾਰੇ।
ਜਿਓਂ ਦਰਪਨ ਮਾਂਹਿ ਬਾਲ ਬਨਾ ਮੁਖ ਪੁਨਹਿ ਬਿਗਾਰੇ।
ਭੋਲਾ ਜੜ੍ਹ ਮਤ ਪੂਜ, ਹੋਇ ਜੜ੍ਹ, ਜੜ੍ਹ ਪੂਜੇ ਸੇ।
ਜੜ੍ਹ ਦੂਜਾ ਹੈ ਭੇਦ ਹੋਤ ਹੈ ਭੈ ਦੂਜੇ ਸੇ।
ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਗਿਆਨੀ ਤਾਹਿ ਬਖਾਨਿ ॥੧੬॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ - ੧੪੨੭)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਔਰ ਵੇਦਾਂਤ ਕਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋ ਯੇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਏਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਦੁਨੀਆ ਨਾਸਤੀ।

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੧)

ਜੋ ਕੁਛ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਸਾ ਆ ਰਹਾ ਹੈ ਔਰ ਹੋਤਾ ਸਾ ਹੈ। ਵੋਹ ਤੋ ਸਿਰਫ ਮਿਰਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਾ ਜਲ ਹੈ ਯਾ ਆਕਾਸ਼ ਮੇ ਨੀਲਤਾ ਹੈ ਔਰ ਹੈ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਭਰਮ ਸੇ ਹੀ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਐਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ ਵਰਨਾ ਹੈ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਕਲਪਤ ਵਸਤੂ ਅਧਿਸ਼ਠਾਨ[1] ਸੇ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੂਆ ਕਰਤੀ। ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ, ਸੁਨਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਿਮਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ-ਮਿਥਿਆ ਔਰ ਕਲਪਤ ਹੀ ਹੈ। ਕਲਪਤ ਕੋ ਛੋੜ ਸਿਰਫ ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ[2] ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿੱਜ ਸਰੂਪ ਹੈ।

---

[1] ਅਧਿਸ਼ਠਾਨ = ਆਧਾਰ
[2] ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ = ਆਪੇ ਆਪ

89. ਕੁੰਡਲੀਏ

ਇਤਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਾਨਨਾ, ਨਹੀਂ ਦ੍ਵੈਤ ਕੀ ਗੰਧ।
ਏਕ ਦੇਵ ਅਦ੍ਵੈਤ ਹੈ ਨਹੀਂ ਮੋਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੰਧ।
ਨਹੀਂ ਮੋਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੰਧ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਗਰ ਹੈ ਖਸ਼ੈ।
ਸਭਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਏਕ ਪਰੀਪੂਰਨ ਨਿਰਾਮਯ।
ਭੋਲਾ, ਨਾ ਹੋ ਤ੍ਰਿਪਤ ਭੋਗ ਭੋਗੇ ਕਿਤਨਾ ਹੀ।
ਭਜੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਬੇਦ ਸਾਸਨ ਇਤਨਾ ਹੀ।

ਜਲ ਥਲ ਮਾਹੇ ਆਪਹਿ ਆਪ ॥ ਆਪੈ ਜਪਹੁ ਆਪਨਾ ਜਾਪ ॥੫॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਥਿਤੀਂ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀਂ - ੩੪੩)

ਮਨ ਹਰਨ ਹੈ ਔਰ ਸਮਾਧਾਨ ਰੂਪੀ ਦਰਖਤ ਹੈ ਔਰ ਅਨਭਵ ਰੂਪੀ ਫਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਯੇਹ ਮਨ ਉਸ (ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਰੂਪੀ ਦਰਖਤ) ਸੇ ਅਨਭਵ ਰੂਪੀ ਫਲ ਖਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਇਸ ਕੇ ਤਮਾਮ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। **ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ, ਪਰਮ ਸਮਾਧ** ਬਿਲਾ ਜਤਨ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਗਤ ਔਰ ਉਸ ਕਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਜਿਸਮ ਔਰ ਉਸਕੀ ਕਿਰਿਆ, ਮਨ ਔਰ ਉਸ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਤਮਾਮ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਹੀ ਸਿਧ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਜਗਤ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ-ਏਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਮਨ, ਚਿੱਤ, ਬੁਧ, ਅਹੰਕਾਰ ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਕੇ ਤਰੰਗ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਪਾਂਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਔਰ ਉਨ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਭੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮਾ ਕੇ ਤਰੰਗ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ ਪਾਂਚ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਔਰ ਉਨ ਕੇ ਕਰਮ ਭੀ ਆਤਮਾ ਕੇ ਤਰੰਗ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ਹੈਂ ਔਰ ਪ੍ਰਾਨ ਔਰ ਉਨ ਕੇ ਕਰਮ ਭੀ ਆਤਮਾ ਕੇ ਤਰੰਗ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ।

90. ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ

1. ਜੈਸੇ ਚਲਤਾ ਹੈ ਤੋ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਤੋ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਅਗਰ ਚਿੱਤ ਹਿਲਤਾ ਹੈ ਤੋ ਭੀ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਅਗਰ ਅਚਲ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਭੀ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।
2. **ਸਮਾਧੀ** ਔਰ **ਉਤਥਾਨ** ਮੇਂ ਭੇਦ ਦੇਖਨਾ ਹੀ ਅਸਮਾਧੀ ਹੈ ਔਰ ਉਨ ਕੋ ਬਰਾਬਰ ਬਰਾਬਰ ਏਕ ਰੂਪ ਨਿਸਚੇ ਕਰਨਾ ਔਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੀ **ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ** ਹੈ।
3. ਸਭ ਕੀ ਬਿਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮਕਾਰ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਲਹਿਰ ਹਰ ਵਕਤ ਔਰ ਹਰ ਹਾਲ ਮੇਂ ਪਾਨੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।

ਸੁਭਾਵਿਕ ਨਿਵਿਰਤੀ

1. ਬਿਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਾਹਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਤੀ, **ਜਲ ਤਰੰਗ ਵਤ**।

2. ਨਿਵਿਰਤੀ ਨਾਮ ਰੂਪ ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਸੱਤਾ ਸ਼ੂਨ ਹੋਨੇ ਸੇ ਇਸ ਕਾ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਪਰ ਨਿਸਚੇ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਮੇਂ ਦਾਖ਼ਿਲ ਹੈ। **ਰੱਜਬ ਸਰਪ ਵਤ**। ਇਸ ਲੀਏ ਨਿਵਿਰਤੀ ਕੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਮਾਨੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋ ਵੇਦਾਂਤ ਕਾ ਨਿੱਤ ਨਿਵਿਰਤ ਕੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਔਰ ਨਿੱਤ ਪਰਾਪਤੀ ਕੀ ਪਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਸੰਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਨਿੱਤ ਨਿਵਿਰਤ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਬਗ਼ੈਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਰੂਪ ਨਿੱਤ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੈ।

91. ਹਰੀ ਮੰਦਰ (House of God)

ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਗਿਆਨਿ ਰਤਨਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

(ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੩ ਬਿਭਾਸ – ੧੩੪੬)

"ਅਸਲ ਹਰੀ ਮੰਦਰ ਤੋ ਯੇਹ ਜਿਸਮ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਮੇਂ ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਹਰੀ ਕਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ।" ਆਤਮਾ ਤੋ ਏਕ ਰਸ ਪਰੀਪੂਰਨ ਔਰ ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਅਖੰਡ ਔਰ ਮਹਾਂ ਜੋਤ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਸ਼ਾਂਤਿ ਰੂਪ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ। ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਮੇਂ ਚਿੱਤ ਕੋ ਲਗਾ ਕਰ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਔਰ ਬੁੱਧਿ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਮੇਂ ਲਗਾਨਾ ਹੈ ਔਰ ਅਹੰਕਾਰ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਹੰਗਤਾ ਮੇਂ ਲਗਾ ਕਰ ਅਸੰਗੋਹੰ ਔਰ 'ਮੈਂ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੂੰ' ਐਸੇ ਚਿੰਤਨ ਮੇਂ ਲਗਾਨਾ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਯੇਹ ਮੰਦਰ (ਜਿਸਮ) ਕਾਇਮ ਹੈ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੀ ਪੂਜਾ ਔਰ ਸੇਵਾ ਸ਼ੌਕ ਸੇ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਯੇਹ ਮੰਦਰ ਗਿਰ ਜਾਏਗਾ ਉਸ ਵਕਤ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਅਪਨੇ ਕਾਰਨ, ਤੱਤੋਂ ਮੇਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਏਂਗੇ ਔਰ ਆਤਮਾ ਤੋ ਏਕ ਰਸ ਅਪਨੀ ਮਹਿਮਾ ਮੈਂ ਐਸੇ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੈਸੇ ਪੱਥਰ ਅਪਨੀ ਕਠੋਰਤਾ ਮੇਂ, ਪਾਨੀ ਅਪਨੀ ਦ੍ਰਵਤਾ ਮੇਂ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਅਪਨੀ ਸ਼ੂਨਤਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ॥
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ॥

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ – ੮੪੬)

92. ਇਸ ਜਗਤ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਜੁਗਤੀ ਸੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਤਾ ਹੈ

ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਗਤ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਤਾ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤੀ। ਜੈਸੇ ਘੜੇ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ। ਸਿਵਾਏ ਮਿੱਟੀ ਕੇ ਘੜਾ ਤੀਨ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੂਆ। ਜੈਸੇ ਜ਼ੇਵਰ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ। ਸੋਨਾ ਹੀ ਦਰਅਸਲ ਜ਼ੇਵਰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਖਾਂਡ ਕੇ ਖਿਲੌਨੋਂ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਖਾਂਡ ਹੀ ਖਿਲੌਨਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਪਾਨੀ ਮੇਂ ਲਹਿਰੋਂ ਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਪਾਨੀ ਹੀ ਲਹਿਰੇਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹਾ ਹੈ।ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਆਤਮਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਨਾਮ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਜਗਤ ਕਾ ਆਰਿਫੋਂ ਕੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਾਵ ਹੈ।

ਖਟ ਲਖਣ ਸਾਧੂ ਦੇ

ਮੰਤ੍ਰੰ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਾਮੰ ਧ੍ਯਾਨੰ ਸਰਬਤ੍ਰ ਪੂਰਨਹ ॥
ਗ੍ਯਾਨੰ ਸਮ ਦੁਖ ਸੁਖੰ ਜੁਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਵੈਰਣਹ ॥
ਦਯਾਲੰ ਸਰਬਤ੍ਰ ਜੀਆ ਪੰਚ ਦੋਖ ਬਿਵਰਜਿਤਹ ॥
ਭੋਜਨੰ ਗੋਪਾਲ ਕੀਰਤਨੰ ਅਲਪ ਮਾਯਾ ਜਲ ਕਮਲ ਰਹਤਹ ॥
ਉਪਦੇਸੰ ਸਮ ਮਿਤ੍ਰ ਸਤ੍ਰਹ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਭਾਵਨੀ ॥
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਨਹ ਸ੍ਰੋਤਿ ਸ੍ਰਵਣੰ ਆਪੁ ਤ੍ਯਿਾਗਿ ਸਗਲ ਰੇਣੁਕਹ ॥
ਖਟ ਲਖ੍ਯਣ ਪੂਰਨੰ ਪੁਰਖਹ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਸਾਧ ਸ੍ਵਜਨਹ ॥੪੦॥

(ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੩੫੭)

93. "੧ਓ ਹੈ" "ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੈ" "ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ"

ਯਹ ਬੈਹਰ[1] ਵਹਿਦਿਤ[2] ਕਾ ਭਰਾ, ਲਾਖੋਂ ਹਬਾਬੋਂ[3] ਸੇ।
ਯਹੀ ਮਸੱਲਾ ਮੁਸੱਲਮ[4] ਹੈ, ਪੜ੍ਹਾ ਲਾਖੋਂ ਕਿਤਾਬੋਂ ਸੇ।
ਹਮਾਰਾ ਦਿਲ ਹੂਆ ਰੌਸ਼ਨ, ਸੁਨੇ ਜੋ ਸੁਖਨ[5] ਮੁਰਸ਼ਦ ਸੇ।
ਨਾ ਹੋਨਾ ਥਾ ਕਭੀ ਐਸਾ, ਹਜ਼ਾਰੋਂ ਆਫ਼ਤਾਬੋਂ[6] ਸੇ।
ਨਸ਼ਾ ਵਾਹਦਿਤ ਕਾ ਪੀਆ ਹੈ, ਹੂਈ ਹੈ ਬੇ-ਖ਼ੁਦੀ[7] ਅਜ਼ਹਦ[8]।
ਖ਼ੁਮਾਰੀ ਇਸ ਕਦਰ ਭਾਰੀ, ਨ ਆਤੀ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬੋਂ ਸੇ।
ਹੂਆ ਦੀਦਾਰ ਹਰ ਸੂ[9] ਮੇਂ, ਉਸੀ ਖਬਾਂ[10] ਕੇ ਅਫਸਰ ਕਾ।
ਭਲਾ ਕਬ ਆਬ[11] ਛੁਪਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਲਹਰੋਂ ਕੇ ਨਕਾਬੋਂ[12] ਸੇ।
ਹਰ ਇਕ ਸ਼ੈ ਮੇਂ ਵੋਹੀ ਹਸਤੀ, ਹਰ ਇਕ ਜ਼ੇਵਰ ਮੇਂ ਜਿਉਂ ਜ਼ਰ[13] ਹੈ।
ਮੁਸਾਵੀ[14] ਵਜ਼ਨ ਹੀ ਦੇਖਾ ਹੈ, ਤਰਾਜ਼ੂ ਵਾਲੇ ਛਾਬੋਂ ਮੇਂ।
ਯਹੀ ਚਰਚਾ ਹੈ ਮਸਜਿਦ ਮੇਂ, ਯਹੀ ਪੂਜਾ ਹੈ ਮੰਦਰ ਮੇਂ।
ਯਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਨਤੇ ਹੈਂ, ਸੁਰੀਲੀ ਸਭ ਰਬਾਬੋਂ ਸੇ।

---

[1] ਬੈਹਰ = ਸਮੁੰਦਰ
[2] ਵਹਿਦਿਤ = ਏਕਤਾ
[3] ਹਬਾਬ = ਬੁਲਬੁਲੇ
[4] ਮਸੱਲਾ ਮੁਸੱਲਮ = ਪੱਕਾ
[5] ਸੁਖ਼ਨ = ਸ਼ਬਦ
[6] ਆਫ਼ਤਾਬ = ਸੂਰਜ
[7] ਬੇ-ਖ਼ੁਦੀ = ਖ਼ੁਮਾਰੀ
[8] ਅੱਹਦ = ਬੇ-ਹੱਦ
[9] ਹਰ ਸੂ = ਹਰ ਪਾਸੇ
[10] ਖ਼ੁਭਾਂ = ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ
[11] ਆਬ = ਪਾਣੀ
[12] ਨਕਾਬ = ਪਾਣੀ
[13] ੱਪ = ਸੋਨਾ
[14] ਮੁਸਾਵੀ = ਬਰਾਬਰ

ਚਮਨ[1] ਮੇਂ ਸੈਰ ਕਰ ਦੇਖਾ, ਵੋਹੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਤੀ ਹੈ।
ਜੋ ਚੰਬੇਲੀ ਰਬੇਲੀ ਸੇ, ਗੁਲਾਬਾਸ਼ੀ[2] ਗੁਲਾਬੋਂ ਸੇ।
ਭੂਲਾ ਦੂਈ ਬਨੇ ਕੈਸੇ, ਜੋ ਇਕ ਕਹਿਨਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਆਤਾ।
ਤਫ਼ਾਵਤ[3] ਆਬ-ਏ-ਹਬਾਬੋਂ[4] ਸੇ, ਨ ਨਿਕਲੇ ਹੈਂ ਹਿਸਾਬੋਂ ਸੇ।

ਯੇਹ ਵੇਦਾਂਤਕੀ ਅਸਲੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦਰਅਸਲ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇਨੇ ਵਾਲਾ ਜਗਤ ਹੈ, ਠੋਸ ਹੈ ਔਰ ਸਤ ਭਾਸ ਰਹਾ ਹੈ। ਯਹ ਦਰਅਸਲ ਠੋਸ ਭੀ ਨਹੀਂ ਔਰ ਸਤ ਭੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਖ਼ਿਆਲੀ (Mental) ਹੈ ਔਰ ਅਸਤ ਹੈ ਔਰ ਛਿਨ ਛਿਨ ਮੇਂ ਬਦਲ ਰਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਕੇ ਖ਼ਿਆਲੀ ਔਰ ਅਸਤ ਹੋਨੇ ਕੀ ਬਾਬਤ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਕੇ ਆਰਿਫ[5] ਲੋਗੋਂ ਕੀ ਏਕ ਹੀ ਰਾਇ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੀ : - ਸੰਸਾਰ ਸਭ ਮਾਇਆ ਹੈ, ਛਲ ਹੈ ਧੋਕਾ ਹੈ, ਫ਼ਰੇਬ ਹੈ ਔਰ ਮਿਥਿਆ ਹੈ। ਹੈ ਨਹੀਂ ਲੇਕਿਨ ਭਾਸਤਾ ਹੈ।

ਮਾਈ ਮਾਇਆ ਛਲੁ ॥
ਤ੍ਰਿਣ ਕੀ ਅਗਨਿ ਮੇਘ ਕੀ ਛਾਇਆ ਗੋਬਿਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਹੜ ਕਾ ਜਲੁ ॥

(ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੭੧੭)

ਪਲੈਟੋ :- ਯੇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪਰਛਾਈਂ ਸੇ ਰਚੀ ਹੂਈ ਹੈ।

ਕੈਂਟ :- ਯੇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਿਰਫ ਰੂਪ ਰੰਗ ਹੈ ਔਰ ਅਸਲੀਅਤ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਆਮਤਦੇਵ ਕੀ ਮਾਇਆ ਕੇ, ਮਨ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ, ਜਾਗ੍ਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਦੋ ਖੇਲ ਹਨ, ਹੋਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ।

---

[1] ਚਮਨ = ਬਾਗ਼
[2] ਗੁਲਾਬਾਸ਼ੀ = ਮਹਿਕਦੇ
[3] ਤਫ਼ਾਵਤ = ਫ਼ਰਕ
[4] ਆਬ-ਏ-ਹਬਾਬ = ਪਾਣੀ ਕੇ ਬੁਲਬੁਲੇ
[5] ਆਰਿਫ਼ = ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ

94. ਭਜਨੀਕ ਪੁਰਸ਼ੋਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਆਸ਼ਕਾਂ ਰਾ[1] ਨੌ ਨਿਸ਼ਾਨੀ,ਐ ਪਿਸਰ[2]।
ਰੰਗ ਜ਼ਰਦ ਓ, ਆਹ ਸਰਦ ਓ, ਚਸਮ ਤਰ[3]
ਕਮ ਖ਼ੁਰਦਨੋ[4], ਕਮ ਗੁਫ਼ਤਨੋ[5], ਖਾਬਸ਼[6] ਹਰਾਮ।
ਇੰਤਜ਼ਾਰੀ[7], ਬੇਕਰਾਰੀ, ਦਸਤ-ਏ-ਸਰ।

ਖ਼ੁਦਾਈ ਆਸ਼ਕੋਂ ਕੀ ਨੌ ਨਿਸ਼ਾਨੀਏਂ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ।

1. ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਜ਼ਰਦ[8]।
2. ਠੰਢੀ ਆਹੇਂ
3. ਆਂਖੇ ਪ੍ਰੇਮ ਕੇ ਆਂਸੂਓਂ ਸੇ ਤਰ
4. ਭੂਖ ਕਮ
5. ਬੋਲ ਚਾਲ ਕਮ
6. ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮ
7. ਇੰਤਜ਼ਾਰੀ
8. ਮਿਲਾਪ ਵਾਸਤੇ ਬੇਕਰਾਰੀ
9. ਹਾਥ ਸਰ ਪਰ ਰੱਖ ਕਰ ਬੈਠ ਰਹਿਨਾ ਵਗੈਰਾ

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਇਕਾਂਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਵਾਸ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਕਮ ਖਾਤੇ ਹੈਂ, ਕਮ ਸੋਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਕਮ ਬੋਲਾ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਭਜਨ ਅਨੰਦੀ ਹੋਨੇ ਮੇਂ ਯਹਚਾਰ ਬਾਤੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ।

---

[1] ਆਸ਼ਕਾਂ ਰਾ = ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀਆਂ

[2] ਪਿਸਰ = ਪੁੱਤਰ

[3] ਚਸ਼ਮ ਤਰ = ਸੱਜਲ ਅੱਖਾਂ

[4] ਖ਼ੁਰਦਨੋ = ਭੁਖ

[5] ਗੁਫ਼ਤਨੇ = ਗੱਲਾਂ

[6] ਖ਼ਾਬਸ਼ = ਨੀਂਦ

[7] ਇੰਤੱਾਰੀ = ਉਡੀਕ

[8] ੱਰਦ = ਪੀਲਾ

95. ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ

1. ਤੂਲਾ ਅਵਿੱਦਿਆ **2. ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ**

ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੋਨੇ ਸੇ **ਤੂਲਾ ਅਵਿੱਦਿਆ** ਤੋਂ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ, ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੋਹ ਭੀ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਜਬਕਿ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖਸ਼ੈ ਸੇ ਸ਼ਰੀਰ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਸੇ ਹੀ ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾ ਭਾਨ ਐਸੇ ਹੋਵੇ ਹੈ, ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਸੁਪਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੇ ਬਲ ਕੇ ਸੁਪਨ ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਸੁਪਨ ਜਗਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਵਿਵਹਾਰ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਾਗਨੇ ਪਰ ਸਭ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਭੀ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ ਆਸ਼ਾਓਂ ਰੂਪੀ ਬੰਧਨੋਂ ਸੇ ਮੁਕਤ ਹੂਏ ਬਿਨਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਮੁਕਤੀ ਔਰ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰ ਸਕਤਾ। ਖ੍ਵਾਹ[1] ਵੋਹ ਚਾਰ ਵੇਦ, ਛੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ, ਅਠਾਰਾਂ ਪੁਰਾਨ ਔਰ ਸਤਾਈਸ ਸਿਮ੍ਰਤੀਓਂ ਕਾ ਗਿਆਤਾ ਭੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਔਰ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਚਤੁਰ ਪੰਡਿਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ ਇਹ ਪਾਂਚ ਵਿਸ਼ੇ ਪਾਂਚੋਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਓਂ ਕੇ ਹੈਂ। ਯਹ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਂ ਖੁਆਰੀ ਕਾ ਬਾਇਸ[2] ਹੈਂ ਔਰ ਆਗੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਾ ਸਬੱਬ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਕ ਕੋ ਪਹਿਲੇ ਇਨ ਕੋ ਅਪਨੇ ਕਾਬੂ ਮੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਔਰ ਫਿਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਮੇਂ ਪਾਉਂ ਰਖਨਾ ਚਾਹੀਏ।

[1] ਖ੍ਵਾਹ = ਚਾਹੇ
[2] ਬਾਇਸ = ਕਾਰਨ

96. ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿੱਤ ਭਜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਜੋ ਤੁਧੁ ਸਚੁ ਧਿਆਇਦੇ ਸੇ ਵਿਰਲੇ ਥੋੜੇ ॥
ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਇਕੁ ਅਰਾਧਦੇ ਤਿਨ ਕੀ ਬਰਕਤਿ ਖਾਹਿ ਅਸੰਖ ਕਰੋੜੇ ॥

(ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ - ੩੦੬)

ਏਕ ਚਿਤ ਜਿਹ ਇਕ ਛਿਨ ਧਿਆਇਓ ॥
ਕਾਲ ਫਾਸ ਕੇ ਬੀਚ ਨ ਆਇਓ ॥੧੦॥

(ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥
ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੫)

ਇਕ ਛਿਨ ਮਾਤ੍ਰ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹਰੀ ਜਸ ਮੇਂ ਹੋਨੇ ਕਾ ਕ੍ਰੋੜ ਅਸ੍ਵਮੇਧ ਜਗ ਕਾ ਫਲ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਔਰ ਸੁਖ ਫਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ = ਇੰਦ੍ਰੀਓਂ ਕਾ ਬਾਹਰ ਸੇ ਰੋਕਨਾ ਹੈ।
ਧਾਰਨਾ = ਬਾਰਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋਨਾ।
ਧਿਆਨ = ਬਾਰਾਂ ਧਾਰਨਾਓਂ ਕਾ ਏਕ ਧਿਆਨ ਹੋਤਾ ਹੈ।
{12 × 12 = 144 ਸੈਕਿੰਡ 2 ਮਿੰਟ 12 ਸੈਕਿੰਡ}
ਸਮਾਧ = ਬਾਰਾਂ ਧਿਆਨੋਂ ਕੀ ਏਕ ਸਮਾਧ ਹੋਤੀ ਹੈ।
(ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਯਾ ੨੪ ਮਿੰਟ)

ਤਕਰੀਬਨ ਆਧ ਘੰਟਾ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਗਾਤੇ ਲਗਾਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਬੜ੍ਹਾਤੇ ਜਾਓ। ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਕੇ ਐਸੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਦੋ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ। ਏਕ ਰਿੱਧੀ, ਸਿੱਧੀ, ਨਿੱਧੀ ਔਰ ਦੂਸਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ (ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ)।

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੁਧਿ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੬੨)

ਗ਼ੈਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਔਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਆਤੀ ਹੈਂ। ਜੈਸੇ ਕਿ ਬੋੜ੍ਹ ਕੇ ਬੀਜ ਮੇਂ ਬੋੜ੍ਹ ਕਾ ਦਰਖਤ ਛੁਪਾ ਹੂਆ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਹਰ ਏਕ ਕੇ ਅੰਦਰ '**ਖ਼ੁਦਾ**' ਔਰ '**ਖ਼ੁਦਾਈ ਤਾਕਤੇਂ**' ਛੁਪੀ ਹੂਈ ਹੈਂ ਔਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਚਿਤ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵੋਹ ਅੰਦਰ ਸੇ ਹੀ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ। ਗੈਰ ਲਾਜ਼ਮੀ (ਰਿੱਧੀ ਸਿੱਧੀ ਨਿੱਧੀ) ਕੀ ਤਰਫ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਦੇਨਾ ਔਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਸਲੀ ਮਕਸਦ (ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ) ਕੀ ਤਰਫ਼ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕੋ ਰਖਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਵਕਤੇ ਗੁਜ਼ਰਾਨ[5] ਮਿਹਰ[6] ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਤਾ ਹੈ,
ਇਨਸਾਨ ਆਤਾ ਹੈ ਔਰ ਆ ਕੇ ਮਰ ਜਾਤਾ ਹੈ ।
ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਵੇਦ[7] ਔਰ ਨੇਕਅੰਜਾਮ[8],
ਜੋ ਆ ਕੇ ਕੋਈ ਕਾਮ ਭੀ ਕਰ ਜਾਤਾ ਹੈ ।

ਔਰ ਵੋਹ ਕਾਮ ਕਿਆ ਹੈ ?

ਮੁਝੇ ਯਾਰ-ਏ-ਹਕੀਕੀ[4] ਕੀ ਯਾਦ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੋਈ ਕਾਮ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਰਾਤ ਔਰ ਦਿਨ ਦਿਲ ਕੋ ਖ਼ੁਦਾ ਸੇ ਬਾਂਧ ਦੇਨਾ ਹੀ ਅਸਲੀ ਕਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਯਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

---

[5]. ਵਕਤੇ ਗੁੱਰਾਨ = ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ
[6]. ਮਿਹਰ = ਕਵੀ ਦਾ ਉਪਨਾਮ
[7]. ਜਾਵੇਦ = ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ
[8]. ਨੇਕ ਅੰਁਮ = ਅੱਛਾ ਅੰਤ
[4] ਯਾਰ-ਏ-ਹਕੀਕੀ = ਰੱਬ ਦਾ ਪਿਆਰਾ

97. ਸਭ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਸੱਤਾ ਸਮਾਨ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਾਰ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਅਖੰਡ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੂੰ ਔਰ ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਯਾਨਿ ਜੋ ਕਿ ਭਾਸਤਾ ਹੈ, ਸਭ ਮੇਰੀ ਲਹਿਰੇਂ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਮੁਝ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅਭਿੰਨ ਹੈਂ ਔਰ ਮੇਰਾ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾ ਯਤਨ ਹੀ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਸ੍ਵੈ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਚੌਦਾਂ ਤ੍ਰਿਪਟੀਆਂ ਭੀ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ, ਜੈਸੇ : –

1. ਸੋਨੇ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸੇ ਜ਼ੇਵਰ ਏਕਾ ਸੋਨਾ ਹੀ ਹੈ।
2. ਖਾਂਡ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸੇ ਖਿਲੌਨੇ ਏਕ ਖਾਂਡ ਹੀ ਹੈ।
3. ਪਾਨੀ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸੇ ਤਰੰਗ ਔਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਏਕ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੈ।
4. ਮਿੱਟੀ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸੇ ਬਰਤਨ ਏਕ ਮਿਟੀ ਹੀ ਹੈ।
5. ਸੁਪਨ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸੇ ਪਦਾਰਥ ਏਕ ਸੁਪਨਾਵੀ ਹੀ ਹੈ।

ਬਾਜੀਗਰਿ ਜੈਸੇ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥ ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਭੇਖ ਦਿਖਲਾਈ ॥
ਸਾਂਗੁ ਉਤਾਰਿ ਥੰਮ੍ਹਿਓ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ਤਬ ਏਕੋ ਏਕੰਕਾਰਾ ॥੧॥
ਕਵਨ ਰੂਪ ਦ੍ਰਿਸਟਿਓ ਬਿਨਸਾਇਓ ॥
ਕਤਹਿ ਗਇਓ ਉਹੁ ਕਤ ਤੇ ਆਇਓ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਲ ਤੇ ਊਠਹਿ ਅਨਿਕ ਤਰੰਗਾ ॥ ਕਨਿਕ ਭੂਖਨ ਕੀਨੇ ਬਹੁ ਰੰਗਾ ॥
ਬੀਜੁ ਬੀਜਿ ਦੇਖਿਓ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰਾ ॥ ਫਲ ਪਾਕੇ ਤੇ ਏਕੰਕਾਰਾ ॥੨॥
ਸਹਸ ਘਟਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਆਕਾਸੁ ॥ ਘਟ ਫੂਟੇ ਤੇ ਓਹੀ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥
ਭਰਮ ਲੋਭ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਵਿਕਾਰ ॥ ਭ੍ਰਮ ਛੂਟੇ ਤੇ ਏਕੰਕਾਰ ॥੩॥
ਓਹੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਬਿਨਸਤ ਨਾਹੀ ॥ ਨਾ ਕੋ ਆਵੈ ਨਾ ਕੋ ਜਾਹੀ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਧੋਈ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮੇਰੀ ਪਰਮ ਗਤਿ ਹੋਈ ॥੪॥੧॥

(ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੧ – ੭੩੬)

98. ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਹੀ ਹੈ

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥
ਸੂਤੁ ਏਕੁ ਮਣਿ ਸਤ ਸਹੰਸ ਜੈਸੇ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਲ ਤਰੰਗ ਅਰੁ ਫੇਨ ਬੁਦਬੁਦਾ ਜਲ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨ ਹੋਈ ॥
ਇਹੁ ਪਰਪੰਚੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਲੀਲਾ ਬਿਚਰਤ ਆਨ ਨ ਹੋਈ ॥੨॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)

ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਨ ॥੧੪॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੯੯)

ਆਪਹਿ ਸੂਖਮ ਆਪਹਿ ਅਸਥੂਲਾ ॥ ਲਖੀ ਨ ਜਾਈ ਨਾਨਕ ਲੀਲਾ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੫੦)

ਕਿਸ ਨੋ ਕਹੀਐ ਨਾਨਕਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ - ੪੭੫)

ਜਬ ਅੱਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਸਿਵਾਏ ਆਤਮਾ ਕੇ ਕੁਛ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਤਾ। ਪਹਿਲੇ **ਨਿਸ਼ੇਧ ਪੱਖ** ਕੋ ਲੇਕਰ ਆਤਮਾ ਸੱਤ ਔਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਸੱਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਹ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਅੱਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੇ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਪਾਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਸਰਾ **ਵਿਧਾਨ ਪੱਖ** ਹੈ। ਜਿਸ ਮੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਔਰ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਦੋਨੋ ਆਤਮ ਸ੍ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਭਾਸਤੇ ਹੈਂ ਯਾਨੀ ਆਤਮ ਦੇਵ ਹੀ ਅਪਨੇ ਸ੍ਵਰੂਪ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਵੋਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੇਕ ਔਰ ਪਰਪੰਚ ਰੂਪ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਆਤਮਾ ਕਾ ਕੂਟਸਥ ਸੁਭਾਵ ਹੈ।
ਜਲ ਆਤਮਾ ਕਾ ਸਰਬਾਤਮ ਸੁਭਾਵ ਹੈ।
ਅਗਨੀ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੁਭਾਵ ਹੈ।
ਔਰ ਹਵਾ ਚੇਤਨ ਸੁਭਾਵ ਹੈ।
ਆਕਾਸ਼ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕਾ ਪਰੀਪੂਰਨ ਸੁਭਾਵ ਹੈ।
ਦ੍ਰਿਸ਼ ਔਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਏਕ ਨਿਰਾਕਾਰ ਆਤਮਾ ਹੈਂ।

99. ਮਨ ਹੀ ਪਸਰ ਕਰ ਪਰਪੰਚ ਰੂਪ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ

ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਨੇ ਹੀ, ਏਕ ਕੋ ਅਨੇਕ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਕੋ ਸਾਕਾਰ ਔਰ ਆਨੰਦ ਕੋ ਦੁਖ ਰੂਪ ਬਨਾ ਦੀਆ ਹੈ, ਵਰਨਾ ਏਕ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਪਰਮਾਨੰਦ ਹੀ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਤਮਾਮ ਅਨਰਥ ਔਰ ਦੁਖੋਂ ਕਾ ਘਰ ਤੋ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਫੁਰਨੇ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਫੁਰਨਾ ਅਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਕਾਸ਼ ਸ਼ੂਨ ਰੂਪ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਖਾਲੀ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਖਾਲੀ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਤੋ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕਾ ਅਪਨਾ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦਾ ॥
ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਰਹਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥੩॥੨੦॥

(ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ - ੩੨੭)

ਦੇਖੌ ਭਾਈ ਗ੍ਯਾਨ ਕੀ ਆਈ ਆਂਧੀ ॥
ਸਭੈ ਉਡਾਨੀ ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਟਾਟੀ ਰਹੈ ਨ ਮਾਇਆ ਬਾਂਧੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਦੁਚਿਤੇ ਕੀ ਦੁਇ ਥੂਨਿ ਗਿਰਾਨੀ ਮੋਹ ਬਲੇਡਾ ਟੂਟਾ ॥
ਤਿਸਨਾ ਛਾਨਿ ਪਰੀ ਧਰ ਊਪਰਿ ਦੁਰਮਤਿ ਭਾਂਡਾ ਫੂਟਾ ॥੧॥
ਆਂਧੀ ਪਾਛੇ ਜੋ ਜਲੁ ਬਰਖੈ ਤਿਹਿ ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਭੀਨਾਂ ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਪ੍ਰਗਾਸਾ ਉਦੈ ਭਾਨੁ ਜਬ ਚੀਨਾ ॥੨॥੪੩॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਚੇਤੀ - ੩੩੧/੩੨)

ਸਲੋਕੁ ॥ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥
ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੇਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੩)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਰੂਪ ਆਂਖੋਂ ਮੇਂ ਗਿਆਨ ਕਾ ਸੁਰਮਾ ਡਾਲਾ, ਉਸੀ ਵਕਤ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪੀ ਮੋਤੀਆ ਦੂਰ ਹੋ ਕਰ ਗਿਆਨ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਸੇ ਕਿ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ ਹੀ ਏਕ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਗਿਆਨ ਸੇ, ਜਗਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੇਂ ਯਹੀ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਹੀ **ਸਤਿ** ਹੂੰ ਔਰ **ਚਿਤ** ਹੂੰ ਔਰ **ਅਨੰਦ** ਹੂੰ ਔਰ **ਪਰੀਪੂਰਨ** ਹੂੰ।

1. ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਔਰ ਦਾਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸੇ **ਮਲ ਦੋਸ਼** ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।
2. ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਯਾਨੀ ਗੁਰਬਾਨੀ ਕਾ ਪਾਠ ਔਰ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ **ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਦੋਸ਼** ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਤਾ ਹੈ।
3. ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਸੇ **ਅਵਰਨ ਦੋਸ਼** ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਯੇਹ ਤੀਨ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ, ਉਸ ਵਕਤ ਆਤਮ ਵਸਤੂ, ਹਸਤਾਮਲ[੧] ਕੀ ਤਰਹ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਸੋ ਮਲ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਕੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਕਾ ਦਰਜਾ ਆਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੀਨ ਸ਼ਰੀਰ, ਪਾਂਚ ਕੋਸ਼, ਤੀਨ ਗੁਣ, ਤੀਨ ਅਵਸਥਾ ਔਰ ਤੀਨ ਤਾਪ ਸੇ ਪਰੇ ਆਤਮ ਦੇਵ ਇਨ ਸਭ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਭ ਕਾ ਸਾਖਸ਼ੀ ਔਰ ਸਭ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੂਟਸਥ ਔਰ ਅਚੁੱਤ ਹੈ।

---

[1] ਹਸਤਾਮਲ = ਹਥ ਉਤੇ ਔਲੇ

101.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਟਿ ਉਧਾਰਦਾ ਭਾਈ ਦੇ ਨਾਵੈ ਏਕ ਕਣੀ ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ - ੬੦੮)

ਇਨਸਾਨੀ ਅੰਤਹਕਰਣ ਮੇਂ ਭੀ ਤੀਨ ਦੋਸ਼ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਤੇ ਹੂਏ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਕੋ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਨੇ ਦੇਤੇ।

ਵੋਹ ਹੈ :-

1. **ਮਲ**
2. **ਵਿਖਸ਼ੇਪ**
3. **ਅਵਰਨ**

1. **ਮਲ** :- ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਔਰ ਇਸ ਜਨਮ ਕੇ ਪਾਪ ਜਿਨ ਸੇ ਕਿ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅੰਧਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

2. ਵਿਖਸ਼ੇਪ :- ਮਨ ਹਿਲਤਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਭਜਨ ਪਾਠ ਕੇ ਸਮਯ ਭੀ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ।

3. ਅਵਰਨ :- ਪਰਦਾ, ਕਿ ਮੇਂ ,ਔਰ ਹੂੰ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਔਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤੀਨ ਦੋਸ਼ੋਂ ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਕਾ ਉਪਾਓ ਹਮਾਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤੋ **ਕਰਮ**, **ਉਪਾਸ਼ਨਾ** ਔਰ **ਗਿਆਨ** ਹੀ ਬਤਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਜੈਸੇ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇ, ਪੜੀ ਹੂਈ ਕੋਈ ਬਾਰੀਕ ਚੀਜ਼ ਬਗੈਰ ਤੇਜ਼ ਨਿਗਾਹ ਔਰ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਰਤੀ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਪਰਮਾਤਮ ਦੇਵ ਜੋ ਕਿ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਯਾਨੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਕੋ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਰੂਪੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸੇ ਹੀ ਦੇਖਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵੈਸੇ ਨਹੀਂ।

ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਅੰਤਰਿ ਆਨੇਰਾ ॥ ਨ ਵਸਤੁ ਲਹੈ ਨ ਚੂਕੈ ਫੇਰਾ ॥

ਸਤਿਗੁਰ ਹਥਿ ਕੁੰਜੀ ਹੋਰਤੁ ਦਰੁ ਖੁਲੈ ਨਾਹੀ
ਗੁਰੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ ॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੨੪)

ਜਿਸ ਕਾ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਿਨਿ ਦੀਆ ਤਾਲਾ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰ ਸਉਪਾਈ ॥
ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਕਰੇ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ॥੩॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੦੫)

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੨ ॥
ਗੁਰੁ ਕੁੰਜੀ ਪਾਹੂ ਨਿਵਲੁ ਮਨੁ ਕੋਠਾ ਤਨੁ ਛਤਿ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਅਵਰ ਨ ਕੁੰਜੀ ਹਥਿ ॥੧॥

(ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ - ੧੨੩੭)

ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੁ ਬੀਚਾਰੇ ਕੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਪਰਮ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥੪॥੪੩॥੫੪॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੯੦੦)

ਗੁਰਿ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾ ਕੀ ਹੈ ਮਾਰੀ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੀ ॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੩੮)

ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਸੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪਾ ਹੂਆ ਬ੍ਰਹਮ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕੇ ਸਾਥ ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਭੀ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਿਆਲ ਕੋ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਯਕਸੂ[1] ਕਰਨੇ ਮੇਂ ਮਦਦ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਖਿਆਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਮੂਰਤ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ। ਬਗ਼ੈਰ ਧਿਆਨ ਸੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਧੁਨ ਮੇਂ ਅਨੰਦ ਔਰ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਯਕਸੂਈ ਕਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਮਃ ੫ ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ ॥
ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ॥੨॥

(ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ – ੫੨੨)

ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੀ ਪੂਰੀ ਜੁਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੋ ਮਨ ਕੀ ਸਫ਼ਾਈ ਔਰ ਯਕਸੂਈ (ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ) ਸੇ ਅਗਿਆਨ ਕੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤੀ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸ਼ਿਸ਼ ਕੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਮਾਨੁਖ ਤਨ ਧਾਰਨ ਕੀਆ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

---

[1] ਯਕਸੂ = ਇਕਾਗ੍ਰ

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੨)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਸੇਵਾ ਸੇ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ (Purity of Mind) ਔਰ ਸਿਮਰਨ ਧਿਆਨ (Concenteration of Mind) ਸੇ ਮਨ ਕੀ ਯਕਸੂਈ (ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ) ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਕੇ ਬਾਦ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰ ਕਾ ਦਰਜਾ ਆਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

For the Concentration of Mind

ਯਹ ਮਾਰਗ ਸੀਨਾ-ਬ-ਸੀਨਾ ਚਲਾ ਆ ਰਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਗੋਂ ਮੇਂ ਇਸ ਕਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਆ ਜਾਤਾ, ਬਲਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋ ਅਧਿਕਾਰ ਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਯੇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਤੇ ਚਲੇ ਆਏ ਹੈਂ ਜਿਸਸੇ ਕਿ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਕਤੀ ਔਰ ਗਿਆਨ (ਰਿਧੀ ਸਿਧੀ ਔਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ) ਆਸਾਨੀ ਸੇ ਹੋਤਾ ਰਹਾ ਹੈ ਔਰ ਵੁਹ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ (ਲਾਇੰਤਹਾ) ਜੀਵੋਂ ਕਾ ਉਧਾਰ ਕਰਤੇ ਰਹੇ ਹੈਂ। ਸਿਮਰਨ ਗੁਰੂਮੰਤ੍ਰ ਕਾ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ।

103. ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੀ ਬਾਣੀ

1. **ਬੈਖਰੀ ਬਾਣੀ** :- ਜ਼ਬਾਨ, ਹੋਂਠ ਔਰ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।
2. **ਮਧਮਾ ਬਾਣੀ** :- ਕੰਨ ਮੇਂ ਬਗ਼ੈਰ ਜ਼ਬਾਨ ਹੋਂਠ ਹਿਲਾਏ ਸਿਰਫ ਖਿਆਲ ਸੇ ਹੀ।
3. **ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ** :- ਹਿਰਦੇ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਜਹਾਂ ਕਿ ਦਿਲ ਹੈ।
4. **ਪਰਾ ਬਾਣੀ** :- ਨਾਭੀ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਬਗੈਰ ਜ਼ਬਾਨ ਕੇ ਸਿਰਫ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਸਾਸ ਸਾਸ ਭਜਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਰਾ ਬਾਣੀ ਔਰ ਮਧਮਾ ਬਾਣੀ ਸੇ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਸੇ ਊਪਰ ਹੈ **ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ**। ਦੋ ਆਖੋਂ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਰੋਕ ਕਰ ਸਿਮਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸਸੇ ਊਪਰ **ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ** ਹੈ। ਜਿਸ ਮੇਂ ਹਜ਼ਾਰ ਦਲ ਕਾ ਕਮਲ ਹੈ। ਉਸ ਸੇ ਊਪਰ **ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਅਸਥਾਨ** ਹੈ। ਉਸ ਸੇ ਊਪਰ **ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ** ਹੈ ਜਿਸ ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਰੌਸ਼ਨੀ ਔਰ ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਔਰ ਇਸ ਸੇ ਭੀ ਊਪਰ ਜਾ ਕਰ ਜੋਗੀ ਕੀ ਸੁਰਤ **ਸਚਖੰਡ** ਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਪਰਮ ਧਾਮ ਮੇਂ ਜਾ ਨਿਵਾਸ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਜਾਪ ਮਰੇ ਅਪਜਾ ਮਰੇ, ਅਨਹਦ ਭੀ ਮਰ ਜਾਏ।
ਸੁਰਤ ਸਮਾਨੀ ਸਬਦ ਮੇਂ ਤਾਕਉ ਕਾਲ ਨ ਖਾਇ।

ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਸੁਰਤ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਮਰਨ ਕੇ ਬਲਕਰ ਸੁਰਤ ਤਮਾਮ ਚੱਕਰੋਂ ਕੋ ਬੇਧ ਕਰਕੇ ਅਪਨੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਤੀ ਹੈ। ਯਹ ਤਮਾਮ ਚੱਕਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਹੈਂ, ਜਿਨ ਪਰ ਕਿ ਅਪਨੀ ਸੁਰਤ ਕੋ ਰੋਕਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅੰਤਰਮੁਖ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ।

104. ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ ਕਾ ਸੂਰਜ

ਜੈਸੇ ਸੂਰਜ ਕੇ ਚੜ੍ਹਨੇ ਸੇ ਰਾਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਰਾਤ ਕੇ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਵਿਚਰਨੇ ਵਾਲੇ ਉੱਲੂ, ਚਮਗਿੱਦੜ ਵਗੈਰਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਚਾਂਦ ਸਿਤਾਰੋਂ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਤੀ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਸੇ ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ ਕਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨੇ ਸੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪੀ ਰਾਤ ਕਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਰਾਤ ਕੇ ਜਾਨਵਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਰੂਪੀ ਉੱਲੂ ਔਰ ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ ਰੂਪੀ ਚਮਗਾਦੜ ਔਰ ਆਸ਼ਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰੂਪੀ ਡਾਕਨੀ ਔਰ ਆਧ-ਬਿਆਧ-ਉਪਾਧ ਰੂਪੀ ਚੋਰ-ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਸਮਤਾ, ਰਾਗ, ਦ੍ਵੈਸ਼, ਅਭਿੰਨਵੇਸ਼ ਰੂਪੀ ਡਾਕੂ ਤਮਾਮ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੇਂ ਮੌਤ ਔਰ ਕਾਲ ਵੀ ਪਰਮ ਸੁਖਦਾਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਨੇ ਲਗਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਮਨ ਬੁਧੀ ਮੇਂ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੱਚਦਾਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੂੰ।

ਕਲਜੁਗ

ਕਲਯੁਗ ਕਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਮੇਂ ਕਿ ਕਲਹਿ ਕਲੇਸ਼ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈਂ। ਅਧਰਮ ਔਰ ਝੂਠ ਕੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੂਈ। ਜਿਨ ਸੇ ਕਿ ਪਾਖੰਡ (ਦੰਭ) ਨਾਮ ਕਾ ਬੇਟਾ ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਔਰ ਪਾਖੰਡ ਸੇ ਲੋਭ ਕੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਹੂਈ। ਲੋਭ ਸੇ ਕ੍ਰੋਧ ਕੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਹੂਈ ਔਰ ਕ੍ਰੋਧ ਸੇ ਹੀ ਕਲਯੁਗ ਕੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾ ਸੁਭਾਵ ਹੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਹੈ। ਰਾਜਾ ਪਰਜਾ ਕੀ ਲੜਾਈ, ਪਿਤਾ ਪੁਤਰ ਕੀ ਲੜਾਈ, ਭਾਈ ਭਾਈ ਕੀ ਲੜਾਈ, ਮਾਂ ਔਰ ਬੇਟੀ ਕੀ ਲੜਾਈ, ਸਾਸ ਔਰ ਨੁਖਾ (ਨੂੰਹ) ਕਾ ਝਗੜਾ। ਸਸੁਰ ਔਰ ਦਾਮਾਦ ਕਾ ਕਲੇਸ਼। ਗਰਜ਼ੇ ਕਿ[1] ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਕਲਹਿ ਔਰ ਕਲੇਸ਼ ਸੇ ਲੋਗੋਂ ਕੇ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਨੇ ਲਗੇ ਔਰ ਅਪਨੇ ਕੋ ਦੋਜ਼ਖ[2] ਕੀ ਆਗ ਮੇਂ ਜਲਤੇ ਹੂਏ ਦੇਖਤੇ ਥੇ। ਉਨ ਲੋਗੋਂ ਕੀ ਬੁਰੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਹਾਲਤ ਦੇਖ ਕਰ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਮਨ ਮੇਂ ਤਰਸ ਆਇਆ, ਰਹਿਮ ਆਇਆ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੇ ਰੂਪ ਮੇਂ ਪਰਗਟ ਕੀਆ। ਜਿਨ੍ਹੋਨੇ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ

---

[1] ਗਰੋਂ ਕਿ = ਬਿਨਾ

[2] ਦੋੱਖ਼ = ਨਰਕ

ਚਲਾਇਆ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਮਾਨੇ ਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਰੱਖਾ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਕੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਠਿਨ ਸਾਧਨ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ **ਸੇਵਾ, ਭਗਤੀ, ਗਿਆਨ** ਕਾ ਮਾਰਗ "ਔਰ ਦਸ ਜਾਮਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਧਾਰ ਕਰ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਪਾਠ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀ ਵਿਚਾਰ, ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਉਸਕੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜੁਗਤੇਂ ਔਰ ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ, ਜਿਸ ਸੇ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ੁਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਸੇ ਰਿੱਧੀ ਸਿੱਧੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕਰ ਮੋਖਸ਼ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ", ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਆ ਔਰ ਦਸਵੇਂ ਜਾਮਾ ਮੇਂ **ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ** ਰੂਪ ਧਾਰ ਕਰ ਤੀਸਰਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਚਲਾਇਆ। ਜਿਸ ਕੇ ਬਾਦ ਪਾਂਚ ਪਿਆਰੇ ਪਰਗਟ ਕਰਕੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਮੇਂ ਉਨਕੀ ਸ਼ਾਖੇਂ ਫੈਲੀਂ ਔਰ ਬਿਸਥਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੂਆ ਔਰ ਚੁਰਾਸੀ ਜਾਮਾ ਕਲਯੁਗ ਮੇਂ ਧਾਰ ਕਰ ਦੁਨੀਆਂ ਕੋ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਆ, ਜਿਨਮੇਂ ਕਿ ਦਸ ਰੂਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਗੱਦੀ ਕੇ ਜਾਂਨਸ਼ੀਨ ਹੂਏ ਔਰ ੭੪ ਜਾਮਾ ਮੇਂ ਬੜੇ ਬੜੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਜੋ ਕਿ ਬੜੀ ਕਰਨੀ ਕੇ ਮਾਲਿਕ ਹੂਏ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਉਧਾਰ ਕੀਆ ਕਰੋੜਹਾਂ ਲੋਗੋਂ ਕੋ ਦੋਜ਼ਖ ਕੀ ਆਗ ਸੇ ਨਿਕਾਲਕਰ ਪਰਮਪਦ ਪਰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਪਹਿਲੇ ਜ਼ਮਾਨਾ ਮੇਂ ਲੋਗ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ) ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਅਪਨੇ ਪ੍ਰਾਨ ਰੋਕ ਕਰ ਮਨ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਥੇ। ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਮੇਂ ਲੋਗੋਂ ਕੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਔਰ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਅੱਛੀ ਨ ਹੋਨੇ ਕੇ ਸਬੱਬ **ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸਾਹਿਬ** ਨੇ ਸਿਰਫ ਸਿਮਰਨ ਸੇ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕੀ ਯਕਸੂਈ[3] ਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਵਾਈ।

[3] ਯਕਸੂਈ = ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ

105. " ੴ " ਨਿਰੰਕਾਰੀ 'ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ'

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ 'ਨਮਸਕਾਰ'

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
4. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
5. ਸ੍ਰੀ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।

6. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
7. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
8. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸਨ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
9. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
10. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।
11. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ।

106. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਕੇ ਬਾਨੀ

ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਦਇਆ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਕੀ ਸੰਪ੍ਰਦਾਏਂ ਸੇ ਯਹ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੂਏ।

1. ਪਹਿਲੇ ਪਿਆਰੇ ਸ਼੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਦਇਆ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
2. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਸੋਢੀ (ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ)
3. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਬੇਦੀ (ਊਨਾ ਸਾਹਿਬ)
4. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਭਾਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਕੁਰ੍ਹੀ ਵਾਲੇ (ਜ਼ਿਲਾ ਰਾਵਲਪਿੰਡੀ)।
5. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਨੌਰੰਗਾਬਾਦ)

6. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਖ਼ੁਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਲਾਹੌਰ ਵਾਲੇ
   (ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਬਾਬਾ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ)

   ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਮਹਾਰਾਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਨੌਰੰਗਾਬਾਦ) -ਦੋਨੋਂ ਗੁਰਭਾਈ-
7. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਚੱਕਰਵਰਤੀ
8. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਹੋਤੀ ਮਰਦਾਨ)
9. ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਆਇਆ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਹੋਤੀ ਮਰਦਾਨ)
   ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਰੇਰੂ ਸਾਹਿਬ) ਦੋਨੋਂ ਗੁਰਭਾਈ
10. [੯] *ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ)*
    ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ) ਦੋਨੋਂ ਗੁਰਭਾਈ
11. *ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ (ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ) ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ*

ਇਨ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ੋਂ ਨੇ ਬੇਅੰਤ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਉਧਾਰ ਕੀਆ ਹੈ। ਏਕ ਏਕ ਕੇ ਪੀਛੇ ਲਾਖੋਂ ਲਾਖੋਂ ਕਾ ਭਲਾ ਹੂਆ ਹੈ ਔਰ ਅਬ ਤੱਕ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ।

---

[੯] ਸੰਤ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਬਾਬਾ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਰੇਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੰਪ੍ਰਦਾਇ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਭਾਈ ਅਜਿੱਤੇ ਰੰਧਾਵੇ ਕੋਲ ਚੁਰਾਸੀ ਜਾਮੇ ਧਾਰਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਕਹਾ ਥਾ, ਇਸ ਕਲਯੁਗ ਦੇ ਉਧਾਰ ਵਾਸਤੇ :-

ਚੁਹੱਤ੍ਰ ਜਾਮੇ ਭਗਤ ਜਨ ਔਰ ਦਸ ਹੈਂ ਸਤਿਗੁਰ ਰਾਏ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਜਿਸ ਵਕਤ ਤਮਾਮ ਸੰਗਤ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖੋਂ ਸੇ ਸਿਰ ਮਾਂਗੇ ਤੋ ਉਨ ਸਿੱਖੋਂ ਮੇਂ ਸੇ ਸਿਰਫ ਪਾਂਚ ਨੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੇ ਸਿਰ ਦੀਏ ਜੋ ਕਿ ਮੁਰੀਦ-ਏ-ਫਿਦਾਈ[1] ਥੇ। ਉਨ ਕੋ ਹੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕਰਵਾ ਕਰ ਅਪਨਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਨਾਇਆ। ਯਾਨਿ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕੀ ਔਰ ਉਨਸੇ ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕੀਆ ਔਰ ਐਸਾ ਕਹਾ :-

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਆਪੇ ਗੁਰ ਚੇਲਾ ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਸਿੰਘ ਜੀ: ਦੂਸਰੇ)

ਸਿੱਖ, ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਮੇਂ ਉਨ ਪਾਂਚੋਂ ਮੇਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਏਂ ਚਲੀ ਔਰ ਬੜੇ ਬੜੇ ਕਰਨੀ ਕੇ ਮਾਲਿਕ ਔਰ ਤੇਜਸ੍ਵੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੂਏ ਹੈਂ।

[1] ਮੁਰੀਦ-ਏ-ਫ਼ਿਦਾਈ = ਗੁਰਮੁ ਸਿੱਖ

107. ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੇ ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਮੁਰੀਦ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ

1. ਮੁਰੀਦ	**2. ਮੁਰੀਦ-ਏ-ਸਾਦਿਕ**	**3. ਮੁਰੀਦ-ਏ-ਫਿਦਾਈ**
1. ਸਿੱਖ	**2. ਸਿਦਕੀ ਸਿੱਖ**	**3. ਮਰਜੀਵੜੇ ਸਿੱਖ**
1. ਸਿੱਖ	**2. ਸਨਮੁੱਖ ਸਿੱਖ**	**3. ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੱਖ**

1. **ਪਹਿਲੇ** ਤੋ ਵੋਹ ਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਸਿੱਖ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਗੁਰੂ ਕੀ ਸਿੱਖੀ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਪਰ ਭਰੋਸਾਰਖਤੇ ਹੈਂ। ਕਭੀ ਤੋਂ ਸ਼ਰਨ ਮੇਂ ਆਕਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨੇ ਲਗੇ ਔਰ ਕਭੀ ਚਲੇ ਗਏ। ਕਭੀ ਸ਼ਰਧਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਈ ਔਰ ਕਭੀ ਕਮ ਹੋ ਗਈ।
2. **ਦੂਜੇ** ਵੋਹ ਹੈਂ ਜਿਨਕੋ ਪੂਰਾ ਸਿਦਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਔਰ ਬਿਲਕੁਲ ਡੋਲਤੇ ਨਹੀਂ।
3. **ਤੀਸਰੇ** ਵੋਹ ਹੈਂ ਜਿਨ੍ਹੋ ਨੇ, ਤਨ, ਮਨ ਔਰ ਧਨ ਸਭ ਕੁਛ ਗੁਰੂ ਪਰ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦੀਆ ਹੈ ਔਰ ਸਿਰ ਦੇਨਾ ਤੋ ਮਾਮੂਲੀ ਬਾਤ ਹੈ।

ਸੀਸ ਭੇਂਟ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ

ਪਾਂਚ ਪਿਆਰੇ

1. ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਇਆਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
2. ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
3. ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
4. ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਮੋਹਕਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
5. ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਇਨ੍ਹੋ ਨੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਆ।

108. ਗੋਪਾਲ ਪਾਧੇ ਪ੍ਰਥਾਏ

ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲੁ ੧ ॥
ਜਾਲਿ ਮੋਹੁ ਘਸਿ ਮਸੁ ਕਰਿ ਮਤਿ ਕਾਗਦੁ ਕਰਿ ਸਾਰੁ ॥
ਭਾਉ ਕਲਮ ਕਰਿ ਚਿਤੁ ਲੇਖਾਰੀ ਗੁਰ ਪੁਛਿ ਲਿਖੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥
ਲਿਖੁ ਨਾਮੁ ਸਾਲਾਹ ਲਿਖੁ ਲਿਖੁ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥੧॥
ਬਾਬਾ ਏਹੁ ਲੇਖਾ ਲਿਖਿ ਜਾਣੁ ॥
ਜਿਥੈ ਲੇਖਾ ਮੰਗੀਐ ਤਿਥੈ ਹੋਇ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਿਥੈ ਮਿਲਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ਸਦ ਖੁਸੀਆ ਸਦ ਚਾਉ ॥
ਤਿਨ ਮੁਖਿ ਟਿਕੇ ਨਿਕਲਹਿ ਜਿਨ ਮਨਿ ਸਚਾ ਨਾਉ ॥
ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਤਾ ਪਾਈਐ ਨਾਹੀ ਗਲੀ ਵਾਉ ਦੁਆਉ ॥੨॥
ਇਕਿ ਆਵਹਿ ਇਕਿ ਜਾਹਿ ਉਠਿ ਰਖੀਅਹਿ ਨਾਵ ਸਲਾਰ ॥
ਇਕਿ ਉਪਾਏ ਮੰਗਤੇ ਇਕਨਾ ਵਡੇ ਦਰਵਾਰ ॥
ਅਗੈ ਗਇਆ ਜਾਣੀਐ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਵੇਕਾਰ ॥੩॥
ਭੈ ਤੇਰੈ ਡਰੁ ਅਗਲਾ ਖਪਿ ਖਪਿ ਛਿਜੈ ਦੇਹ ॥
ਨਾਵ ਜਿਨਾ ਸੁਲਤਾਨ ਖਾਨ ਹੋਦੇ ਡਿਠੇ ਖੇਹ ॥
ਨਾਨਕ ਉਠੀ ਚਲਿਆ ਸਭਿ ਕੂੜੇ ਤੁਟੇ ਨੇਹ ॥੪॥੬॥

(ਪੰਨਾ ੧੬)

109. ਵੈਦ ਹਰਦਾਸ ਪ੍ਰਥਾਏ

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥ ਵੈਦੁ ਬੁਲਾਇਆ ਵੈਦਗੀ ਪਕੜਿ ਢੰਢੋਲੇ ਬਾਂਹ ॥
ਭੋਲਾ ਵੈਦੁ ਨ ਜਾਣਈ ਕਰਕ ਕਲੇਜੇ ਮਾਹਿ ॥੧॥
ਮਃ ੨ ॥ ਵੈਦਾ ਵੈਦੁ ਸੁਵੈਦੁ ਤੂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਐਸਾ ਦਾਰੂ ਲੋੜਿ ਲਹੁ ਜਿਤੁ ਵੰਞੈ ਰੋਗਾ ਘਾਣਿ ॥
ਜਿਤੁ ਦਾਰੂ ਰੋਗ ਉਠਿਅਹਿ ਤਨਿ ਸੁਖੁ ਵਸੈ ਆਇ ॥
ਰੋਗੁ ਗਵਾਇਹਿ ਆਪਨਾ ਤ ਨਾਨਕ ਵੈਦੁ ਸਦਾਇ ॥੨॥

(ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੨੭੯)

1. **ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ :-** ਕੁਸ਼ਟ (ਕੋੜ੍ਹ) ਮਨ ਦਾ। ਦਾਰੂ :- ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ।
   ਦਵਾਈ :- 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਜਪੁ ਹਉਮੈ ਖੋਈ।'
2. **ਈਰਖਾ** :- ਦੂਜੇ ਦੇ ਗੁਣ ਐਸ਼੍ਵਰਜ ਵਡਿਆਈ ਵੇਖ ਕੇ ਸੜਨਾ (ਇਹ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ)।
   ਦਵਾਈ :- ਮੈਤ੍ਰੀ ਭਾਵ ਕਰਨਾ।
3. ਜੋ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਐਸ਼੍ਵਰਜ ਅਰ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ **ਜੀਰਣ** (ਅਣਪਚ) ਰੋਗ ਹੈ।
   ਦਾਰੂ ਇਸਦਾ ਹੈ :- ਸਭ ਦਾਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਸਮਝਣੀਆਂ। ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਭੀ ਨਾ ਸਮਝਣਾ।

ਕਬੀਰ ਮੇਰਾ ਮੁਝ ਮਹਿ ਕਿਛੁ ਨਹੀ ਜੋ ਕਿਛੁ ਹੈ ਸੋ ਤੇਰਾ ॥
ਤੇਰਾ ਤੁਝ ਕਉ ਸਉਪਤੇ ਕਿਆ ਲਾਗੈ ਮੇਰਾ ॥੨੦੩॥

(੧੩੭੫)

ਤੁਧੁ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰਾ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਭ ਤੇਰੀ ਵਡਿਆਈ ਕੋਈ ਨਾਉ ਨ ਜਾਣੈ ਮੇਰਾ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੩੮੩)

110. ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਔਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ

ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ **ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ** ਔਰ **ਲੋਭ** ਆਦਿ ਹੈਂ (ਟਾਈ ਫਾਈਡ ਫੀਵਰ) ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਇਨਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। **ਦਾਰੂ** ਇਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਰੂਪੀ ਤਮੇਸਰ[1] ਦੀ ਪੁੜੀ ਅਤੇ ਜਤ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੰਤੋਖ ਆਦਿ ਧਾਰਨਾ।

ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੮੮)

ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ ਅਰ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨੀ-ਏਹ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਬਮਨ (ਜੋ ਖਾਣਾ ਉਹ ਉਲਟੀ ਹੋ ਜਾਣਾ)। ਇਸ ਦਾ ਦਾਰੂ ਹੈ ਆਪਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦਾ ਸਮਝਣਾ।

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥੭॥

(੧੩੬੪)

ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ :- ਚਿਤ ਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੇ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮ ਰਸ ਨੂੰ ਪੀਣਾ। ਵਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਤ ਲਗਣੇ।

---

[1] ਤਮੇਸਰ = ਤਾਂਬਾ

ਮੋਖ ਦੇ ਤਿੰਨ ਉਪਾਅ

1. ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗਣਾ।
2. ਨਾਮ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਗੌਣੀ।
3. ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣਾ।

ਭਾਈ ਭਗੀਰਥ ਕਾਲੀ (ਦੇਵੀ) ਦਾ ਉਪਾਸ਼ਕ ਸੀ। ਮੈਲਸੀਹਾਂ ਪਿੰਡ ਦਾ ਵਾਸੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਆਪਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮੋਖਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੇ।

1. **ਹਓ-ਮੈਂ =** ਮੈਂ ਦੇਹ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਹ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਮਤਾ ਹੋਣੀ।

ਬਿਨੁ ਹਉ ਤਿਆਗਿ ਕਹਾ ਕੋਊ ਤਿਆਗੀ ॥

(ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੧੪੦)

ਹਉਮੈ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦੇ ਮਾਰੇ ਬਿਨਾ ਸੁਖ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਜਪ ਹਉਮੈਂ ਖੋਈ ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ - ਵਾਰ ੧੩ ਪਉੜੀ ੨)

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ - ੪੬੬)

ਹਰਿ ਨਾਮੋ ਮੰਤ੍ਰ ਦ੍ਰਿੜਾਇਦਾ ਕਟੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ - ੯੫੭)

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ ॥

(ਆਸਾ ਘਰੁ ੭ ਮਹਲਾ ੫ - ੩੯੪)

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥ ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੩)

ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ ॥

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੮)

ਰਾਜ਼ੀ - ਬ - ਰਜ਼ਾ

ਜਿਤਨੇ ਸੰਤ ਭਗਤ ਹੋਏ ਹਨ ਸਭ ਨੇ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਪੱਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਏਹੋ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਮੋਕਸ਼ ਦੇ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੋਣਗੇ।

ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿੱਚ **ਭਾਈ ਭਿਖਾਰੀ ਜੀ** ਹੋਏ ਹਨ।

ਭਾਣੇ ਜੇਵਡ ਹੋਰ ਦਾਤਿ ਨਾਹੀ ਸਚੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਇਆ ॥

(ਮਾਰੂ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੦੯੩)

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ ॥

(ਆਸਾ ਘਰੁ ੭ ਮਹਲਾ ੫ - ੩੯੪)

111. ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਮੰਤ੍ਰ

1. ਸ੍ਰੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ 'ਮਾਲਾ ਮੰਤ੍ਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ**
   ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

   ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ

3. **" ੴ "** **ਮਹਾਂ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ।**

4. **"ਸਤਿ ਨਾਮੁ"** **ਪਰਾ ਪੂਰਬਲਾ** ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ।

5. **"ਵਾਹਿਗੁਰੂ"** **ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਜਪ ਹਉਮੈਂ ਖੋਈ ॥**

   (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ - ਵਾਰ ੧੩ ਪਉੜੀ ੨)

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥ ਇਹ ਸਲੋਕ ਹੈ।

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਜਾ ਕਉ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਲਾਗੋ ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੋ ਕਹੀਅਤ ਹੈ ਸੂਰਾ ॥
ਆਤਮ ਜਿਣੈ ਸਗਲ ਵਸਿ ਤਾ ਕੈ ਜਾ ਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ॥੧॥
ਠਾਕੁਰੁ ਗਾਈਐ ਆਤਮ ਰੰਗਿ ॥
ਸਰਣੀ ਪਾਵਨ ਨਾਮ ਧਿਆਵਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਨ ਸੰਗਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਨ ਕੇ ਚਰਨ ਵਸਹਿ ਮੇਰੈ ਹੀਅਰੈ ਸੰਗਿ ਪੁਨੀਤਾ ਦੇਹੀ ॥
ਜਨ ਕੀ ਧੂਰਿ ਦੇਹੁ ਕਿਰਪਾ ਨਿਧਿ ਨਾਨਕ ਕੈ ਸੁਖੁ ਏਹੀ ॥੨॥੪॥੩੫॥

(ਪੰਨਾ ੬੭੯/੮੦)

112.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
ਘਰ ਮਹਿ ਘਰੁ ਦੇਖਾਇ ਦੇਇ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਸੁਜਾਣੁ ॥
ਪੰਚ ਸਬਦ ਧੁਨਿਕਾਰ ਧੁਨਿ ਤਹ ਬਾਜੈ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥
ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ ਤਹ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਹੈਰਾਨੁ ॥
ਤਾਰ ਘੋਰ ਬਾਜਿੰਤ੍ਰ ਤਹ ਸਾਚਿ ਤਖਤਿ ਸੁਲਤਾਨੁ ॥

(ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੨੯੧)

ਸੁਖਮਨ ਕੈ ਘਰਿ ਰਾਗੁ ਸੁਨਿ ਸੁੰਨਿ ਮੰਡਲਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਅਕਥ ਕਥਾ ਬੀਚਾਰੀਐ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਇ ॥
ਉਲਟਿ ਕਮਲੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਿਆ ਇਹੁ ਮਨੁ ਕਤਹੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਮਾਇ ॥
ਸਭਿ ਸਖੀਆ ਪੰਚੇ ਮਿਲੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸੁ ॥
ਸਬਦੁ ਖੋਜਿ ਇਹੁ ਘਰੁ ਲਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ॥੧॥

(ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੨੯੧)

113. ਚੰਦ ਸਵਾਲਾਤ

(1) ਨਾਮ ਕਾ ਕਾਰਨ
(2) ਨਾਮ ਕਾ ਸਰੂਪ
(3) ਨਾਮ ਕਾ ਅਭਿਆਸ
(4) ਨਾਮ ਕੀ ਅਵਧੀ
(5) ਨਾਮ ਕਾ ਫਲ

ਜਵਾਬਾਤ

1. ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਮੇਂ ਜਮਦੂਤੋਂ ਕਾ ਡਰ ਔਰ ਨਰਕੋਂ ਔਰ ਬਾਰੰਬਾਰ ਚੁਰਾਸੀ ਲਾਖ ਜੂਨੀਓਂ ਮੇਂ ਤਕਲੀਫੋਂ ਕਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਕਤ ਪ੍ਰਮੇਸ੍ਰ ਕਾ ਨਾਮ ਜਪਨੇ ਕੋ ਮਨ ਚਾਹਤਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਨ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਵੇ।

2. **ਵਰਨਾਤਮਕ** ਔਰ **ਧੁਨਆਤਮਕ** - ਦੋ ਕਿਸਮ ਕਾ **ਨਾਮ** ਹੈ, **ਜਾਪ** ਔਰ **ਅਜਪਾ**।
   (i) **ਵਰਨਾਤਮਕ** ਜ਼ਬਾਨ ਸੇ ਉਚਾਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ
   (ii) **ਧੁਨਆਤਮਕ** ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਸੁਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ।
   ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥

3. ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾਮ ਕਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ **ਅਭਿਆਸ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ (Repeating of Name)

4. ਮਨ, ਤਨ ਔਰ ਪ੍ਰਾਣੋਂ ਮੇਂ ਨਾਮ ਕਾ ਵਸ ਜਾਣਾ ਹੀ **ਨਾਮ ਕੀ ਅਵਧੀ** ਹੈ।

5. ਨਾਮੀ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੀ **ਨਾਮ ਕਾ ਫਲ** ਹੈ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤੀ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੇਂ ਹੀ ਰਹਿਨਾ।

114. ਸਿਰਫ਼ " ੴ " ਹੀ ਰਹਿਤਾ ਹੈ

ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਕੀ ਉਮਰ ਕੇ ਏਕ ਦਿਨ ਮੇਂ ਚੌਦਹ ਮਨਵੰਤਰ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਏਕ ਮਨਵੰਤਰ ਇਕਹੱਤਰ ਚੌਕੜੀ ਯੁਗੋਂ ਕੀ ਭੋਗਤਾ ਹੈ। ਜਬ ਨੌ ਸੌ ਚੁਰਾਨਵੇਂ ਚੌਕੜੀ ਯੁਗੋਂ ਕੀ ਬੀਤ ਜਾਵੇਂ ਤਬ ਏਕ ਦਿਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਕਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਤੀਸ ਦਿਨ ਕਾ ਮਹੀਨਾ ਔਰ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੋਂ ਕਾ ਏਕ ਬਰਸ ਹੈ।

ਔਰ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਕੀ ਏਕ ਸੌ ਬਰਸ ਕੀ ਉਮਰ ਹੈ। ਰਾਤ ਭੀ ਵੈਸੀ ਹੀ। ਦਿਨ ਭਰ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਕਾਮ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਰਾਤ ਕੋ ਸੋਤੇ ਹੈਂ, ਤੋ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਪਰਲੈ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਔਰ ਤਮਾਮ ਉਮਰ ਭੋਗ ਕਰ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਭੀ ਅਪਨਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤਿਆਗ ਦੇਤੇ ਹੈਂ। ਔਰ ਫਿਰ ਮਹਾਂ ਪਰਲੈ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਈਸ਼੍ਵਰ ਔਰ ਮੌਤ ਕੋ ਕਭੀ ਭੀ ਨ ਭੂਲੋ।

ਤੁਮ ਨੇ ਕਿਸੀ ਸੇ ਭਲਾਈ ਕੀ ਹੂਈ ਔਰ ਕਿਸੀ ਨੇ ਤੁਮਾਰੇ ਸੇ ਬੁਰਾਈ ਕੀ ਹੂਈ ਕੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਭੂਲ ਜਾਓ।

115. ਤੀਨ ਦਰਜੇ ਸੁਰਤ ਕੇ ਚੜ੍ਹਾਓ ਕੇ ਹੈਂ

1. ਚੇਤਨ ਕੇ ਨਾਮ ਕਾ ਜ਼ਬਾਨ ਸੇ ਰਟਨ ਕਰਨਾ।

2. ਚੇਤਨ ਕੋ ਆਂਖੋਂ ਸੇ ਦੇਖਨਾ

3. ਚੇਤਨ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਸੁਨਨਾ

ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫਤੇ ਯਾ ਦੋ ਮਾਹ ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨੇ ਸੇ, ਸੁਰਤ ਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਤਾਕਤ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਯਾ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਨੇ ਕੀ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਪਾਂਚ ਅੰਗ ਨਿਰਖੇ ਵਤ ਸਾਰਾ।
ਚਮਕ ਬਿਜਲੀ ਚੰਦਰ ਨਿਹਾਰਾ।
ਬਹੁ ਅਟੱਲ ਕਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋ।

ਯਾਨਿ ਮੈਂਨੇ ਸਾਰ ਤੱਤੋਂ ਕੇ ਪਾਂਚ ਅੰਗ ਦੇਖੇ ਔਰ ਚੰਦਰ ਅਸਥਾਨ ਕੀ ਬਿਜਲੀ ਕੀ ਚਮਕ ਕੋ ਨਿਹਾਰਾ (ਦੇਖਾ) ਔਰ ਬਾਦ ਮੇਂ ਤੀਸਰਾ ਤਿਲ ਯਾਨਿ ਬ੍ਰਹਮਾਂਡ ਕਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਤੋੜ ਡਾਲਾ।

1. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਔਰ ਮੈਂ ਏਕ ਹੀ ਹੈਂ।
2. ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਗੁਪਤ, ਪਰਗਟ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਦੇਖਾ।
3. ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੇ ਸੁਰਤ ਕੀ ਤਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲੇ ਰਹੋ।
   ਯਹੀ ਮੁਕਤ ਹੈ।

116. ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ

ਕਬਿੱਤ ਪਾਃ ੧੦

ਖੂਕ ਮਲ ਹਾਰੀ ਗਜ ਗਦਹਾ ਬਿਭੂਤਿ ਧਾਰੀ,
ਗਿਦੂਆ ਸਮਾਨ ਬਾਸੁ ਕਰਿਓਈ ਕਰਤ ਹੈਂ।
ਘੁਘੂ ਮਟ ਬਾਸੀ ਲਗੇ ਡੋਲਤ ਉਦਾਸੀ ਮ੍ਰਿਗ,
ਤਰਵਰ ਸਦੀਵ ਮੋਨ ਸਾਧੇਈ ਮਰਤ ਹੈਂ।
ਬਿੰਦ ਕੇ ਸਧੱਯਾ ਤਾਹਿ ਹੀਜਕੀ ਬਡੱਯਾਦੇਤ,
ਬੰਦਰਾਂ ਸਦੀਵ ਪਾਇ ਨਾਗੇ ਹੀ ਫਿਰਤ ਹੈਂ।
ਅੰਗਨਾ ਅਧੀਨ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਕੇ ਪਰਬੀਨ,
ਏਕ ਗਿਆਨ ਕੇ ਬਲੀਨ ਛੀਨ ਕੈਸੇ ਕੈ ਤਰਤ ਹੈਂ।
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

(ਕਬਿੱਤ) ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ

ਖਾਂਡ ਖਾਂਡ ਕਹੈ ਜਿਹਬਾ ਨ ਸ੍ਵਾਦ ਮੀਠੋ ਆਵੈ
ਅਗਨਿ ਅਗਨਿ ਕਹੈ ਸੀਤ ਨ ਬਿਨਾਸ ਹੈ।
ਬੈਦ ਬੈਦ ਕਹੈ ਰੋਗ ਮਿਟਤ ਨ ਕਾਹੂੰ ਕੋ
ਦ੍ਰਬ ਦ੍ਰਬ ਕਹੈ ਕੋਊ ਦ੍ਰਬਹਿ ਨ ਬਿਲਾਸ ਹੈ।
ਚੰਦਨ ਚੰਦਨ ਕਹੈ ਪ੍ਰਗਟੈ ਨ ਸੁਭਾਸ ਬਾਸ
ਚੰਦ ਚੰਦ ਕਹੈ ਉਜਿਆਰੋ ਨ ਪ੍ਰਗਾਸ ਹੈ।
ਤੈਸੇ ਗਜਾਨ ਗੋਸਟਿ ਕਰਤ ਨ ਰਹਤ ਪਾਵੈ
ਕਰਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭਾਨ ਉਦਤਿ ਆਕਾਸ ਹੈ ॥੪੩੭॥

(ਕਬਿੱਤ) ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ

ਪੂਛਤ ਪਥਿਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗਿ ਨ ਧਰੈ ਪਗਿ
ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੇ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਐ।
ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਔਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮ ਸੇ
ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸਮਾਈਐ।
ਪੂਛਤਿ ਸੁਹਾਗਨ ਹੈ ਕਰਮਿ ਦੁਹਾਗਨ ਕੇ
ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ।
ਗਾਇ ਸੁਨੈ ਆਂਖੈ ਮੀਚੈ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦੁ
ਗੁਰੁ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜੌ ਲੌਂ ਨ ਕਮਾਈਐ ॥੪੩੯॥

(ਕਬਿੱਤ) ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ

ਜੈਸੇ ਘਰਿ ਲਾਗੈ ਆਗ ਜਾਗਿ ਕੂਆ ਖੋਦਯੋ ਚਾਹੈ
ਕਾਰਜੁ ਨ ਸਿਧਿ ਹੋਇ ਰੋਇ ਪਛੁਤਾਈਐ।
ਜੈਸੇ ਤੌ ਸੰਗ੍ਰਾਮ ਸਮੈ ਸੀਖਯੋ ਚਾਹੈ ਬੀਰ ਬਿਦਯਾ
ਅਨਿਥਾ ਉਦਮ ਜੈਤ ਪਦਵੀ ਨ ਪਾਈਐ।
ਜੈਸੇ ਨਿਸ ਸੋਵਤ ਸੰਗਾਤੀ ਚਲਿ ਜਾਤ ਪਾਛੈ
ਭੋਰ ਭਏ ਭਾਰ ਬਾਂਧ ਚਲੇ ਕਤ ਜਾਈਐ।
ਤੈਸੇ ਮਾਯਾ ਧੰਧ ਅੰਧ ਅਵਧਿ ਬਿਹਾਇ ਜਾਏ
ਅੰਤਿ ਕਾਲ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਿਵ ਲਾਈਐ ॥੪੯੫॥

ਕਬਿੱਤ

ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਤ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ
ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਤ ਸੰਤ ਹੈਂ।
ਸੰਤਨ ਕੇ ਦੇਖਨੇ ਦਰਸ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਹੋਤ
ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਦੇਖਨੇ ਤੇ ਦੀਖ ਜਾਤ ਸੰਤ ਹੈਂ।
ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਕੋਪੈ ਜਾ ਪੈ ਤਾ ਪੈ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਕੋਪੈ
ਜਾ ਪੈ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਢਰੈ ਤਾ ਪੈ ਧਰੈ ਸੰਤ ਹੈਂ।
ਨੰਦ ਪਰਮਾਤਮ ਅਚੰਭ ਹ੍ਵੈ ਵਿਚਾਰ ਕਰੈ
ਸੰਤ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਹੈਂ ਕਿ ਕੰਤ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਹੈਂ।

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਪ੍ਰਭ ਮਾਨਹਿ ਓਇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ॥
ਤਿਨ੍ ਕੀ ਸੋਭਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਜਿਨ੍ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਚਰਣ ਪਰਾਤੇ ॥੧॥
ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਹਰਿ ਸੰਤਾ ਜੇਵਡੁ ਨ ਕੋਈ ॥
ਭਗਤਾ ਬਣਿ ਆਈ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ
ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧੀ ਸੰਤਸੰਗਿ ਉਧਰੈ ਜਮੁ ਤਾ ਕੈ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ॥
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਬਿਛੁੜਿਆ ਹੋਵੈ ਤਿਨ੍ ਹਰਿ ਸਿਉ ਆਨਿ ਮਿਲਾਵੈ ॥੨॥
ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਭਰਮੁ ਭਉ ਕਾਟੈ ਸੰਤ ਸਰਣਿ ਜੋ ਆਵੈ ॥
ਜੇਹਾ ਮਨੋਰਥੁ ਕਰਿ ਆਰਾਧੇ ਸੋ ਸੰਤਨ ਤੇ ਪਾਵੈ ॥੩॥
ਜਨ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕੇਤਕ ਬਰਨਉ ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਭਾਣੇ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟਿਆ
ਸੇ ਸਭ ਤੇ ਭਏ ਨਿਕਾਣੇ ॥੪॥੪॥੫੧॥

(ਪੰਨਾ ੭੪੮)

117. ਯੋਗ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕਾ ਹੈ

1. ਭਗਤ ਯੋਗ **2. ਹਠ ਯੋਗ**

3. ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਯੋਗ **4. ਗਿਆਨ ਯੋਗ**

1. ਭਗਤ ਯੋਗ:- ਨੌਂ ਕਿਸਮ ਕੀ ਭਗਤੀ ਕਰਤਾ ਹੂਆ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਮਿਲਾਪ ਕਰੇ।
2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਕੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਮੇਂ ਲੈਅ ਕਰੇ।
3. ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਲਗਾ ਕਰ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਯੇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੇ ਬਾਦ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਨੇ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਗਿਆਨ ਯੋਗੀ ਕੋ ਕਭੀ ਭੀ ਵਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੂਆ ਕਰਤਾ। ਯੇਹ ਸਭ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ (ਉੱਤਮ) ਯੋਗ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਤੀਨ ਯੋਗ ਸਾਧਨ ਰੂਪ ਹੈਂ ਲੇਕਿਨ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਤੋ ਸਿੱਧੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗੀ ਕਾ ਜਨਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਫਿਰ ਲੌਟ ਕਰ ਸੰਸਾਰ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆਤਾ।

ਹਠ ਯੋਗ ਕੇ ਆਠ ਅੰਗ ਹੈਂ

1. ਯਮ **2. ਨੇਮ** **3. ਆਸਨ** **4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ**

5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ **6. ਧਾਰਣਾ** **7. ਧਿਆਨ** **8. ਸਮਾਧ**

1. ਯਮ :

(i) ਅਹਿੰਸਾ

(ii) ਸੱਤਯ

(iii) ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ

(iv) ਅਪ੍ਰਗ੍ਰਹਿ

ਰਾਜ ਯੋਗ :- ਮਨ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਯਾ ਉਸਕੀ ਬ੍ਰਿਤੀਓਂ ਕੇ ਨਿਰੋਧ ਕੋ ਰਾਜ ਯੋਗ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਯਾ ਈਸ਼੍ਵਰ ਸੇ ਮੇਲ ਕਾ ਨਾਮ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਯੋਗ ਕੇ ਲਾਭ :- ਯੋਗ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਔਰ ਮਾਨਸਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਹੈ। ੧) ਮੋਕਸ਼ ੨) ਇਕਾਗਰਤਾ ੩) ਸ਼ਾਂਤੀ ੪) ਪ੍ਰਮਾਨੰਦਤਾ ੫) ਸਿੱਧੀ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਦੇਤਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਕਾ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਯੋਗ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਪਰਮ ਸ਼ਰਧਾ ਅਰ ਭਗਤੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਅਰ ਈਸ਼੍ਵਰ ਮੇਂ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਦਮ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਅਰ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈਂ। ਯੋਗ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਏ। ਸਤੋਗੁਣੀ, ਸਨਿਗਧ, ਅਲਪ ਔਰ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਏ। ਯੋਗ ਕੇ ਸਮੇਂ ½ (ਆਧਾ) ਪੇਟ ਭੋਜਨ ਸੇ ਭਰੇ ਔਰ ¼ ਪਾਣੀ ਸੇ ਔਰ ¼ ਮੇਂ ਹਵਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ।

ਮਨ ਕਾ ਨਿਗਰਹਿ

ਵੈਰਾਗ ਔਰ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਧੀਰੇ ਧੀਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਕੋ ਨਿਗਰਹਿ ਕਰ ਸਕਤੇ ਹੈਂ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਔਰ ਸ਼ਰਧਾ ਸੇ ਦੀਰਘ ਕਾਲ ਤਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨੇ ਸੇ ਆਪ ਸਮਾਧ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਸਕਤੇ ਹੈਂ।

2. ਨੇਮ ਪਾਂਚ ਹੈਂ :-

(i) ਸੌਚ

(ii) ਸੰਤੋਸ਼

(iii) ਤਪ

(iv) ਸ੍ਵੈ-ਅਧਯਾਏ

(v) ਆਤਮ ਨਿਵੇਦਨ

3. ਆਸਣ :

(i) ਪਦਮ ਆਸਣ

(ii) ਸਿੱਧ ਆਸਮ

(iii) ਸੁਤੇ ਆਸਣ। ਮੁਖ ਆਸਣ ਹਨ।

4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ :

ਪ੍ਰਾਣੋਂ ਕੋ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ। ਯੋਗੀਸ਼੍ਵਰੋਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਣ ਔਰ ਮਨ ਏਕ ਮਾਨੇ ਹੈਂ। ਮਨ ਕੋ ਕਾਬੂ

ਕਰੀਏ ਤੋ ਪ੍ਰਾਣੋਂ ਕਾ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ :- ੧. ਪੂਰਕ ੨. ਕੁੰਭਕ ੩. ਰੇਚਕ

ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖੈਂਚਨਾ = ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।
ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕਣਾ = ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।
ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਨਾ = ਰੇਚਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।

ਇੱਕ - ਚਾਰ - ਦੋ
੧ : ੪ : ੨ Ratio

5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ঃ

ਇੰਦ੍ਰੀਓ ਕੋ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਨ ਕੇ ਵਿਸ਼ਿਓਂ ਸੇ ਰੋਕਨੇ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ

(ਇੰਦ੍ਰੀਏਂ ਦਮਨ)

6. ਧਾਰਣਾ :

ਚਿਤ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਅਗਰ ਆਪ ਅਪਨੇ ਮਨ ਕੋ 12 ਸੈਕਿੰਡ ਕਿਸੀ ਬਿੰਦੂ ਯਾ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਪਰ ਟਿਕਾ ਸਕੋ ਤੋ ਇੱਕ ਧਾਰਣਾ ਹੂਈ। ਇਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਾਰਹ (12) ਧਾਰਣਾਓਂ ਕਾ ਏਕ ਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰਾਂ ਧਿਆਨੋਂ ਕੀ ਏਕ ਸਮਾਧ ਬਣ ਜਾਏਗੀ।

7. ਧਿਆਨ :

ਧਾਰਣਾ $12 \times 12 = 144$ ਸੈਕਿੰਡ ਕਿਸੀ ਵਸਤੂ ਪਰ ਤੇਲ ਧਾਰਾ ਵਤ ਮਨ ਕੋ ਲਗਾਨਾ ਧਿਆਨ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

8. ਸਮਾਧ :

ਧਾਰਣਾ $12 \times 12 \times 12 =$ ਤਕਰੀਬਨ ½ Hour (ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ) ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਵੁਹ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਸਾਥ ਮੇਲ ਹੈ। ਸਭ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਨੇ ਪਰ ਸਮਾਧ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਅਕਥਨੀਯ ਹੈ।

ਭਗਤ ਯੋਗ

ਭਗਤਿ ਨਵੈ ਪਰਕਾਰਾ ॥ ਪੰਡਿਤੁ ਵੇਦੁ ਪੁਕਾਰਾ ॥

(ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫ - ੭੧)

ਨੌਂ ਕਿਸਮ ਕੀ ਭਗਤੀ ਮਾਨੀ ਗਈ ਹੈ।

1. ਸਰਵਨ **2. ਕੀਰਤਨ** **3. ਸਿਮਰਨ**

4. ਬੰਦਨ **5. ਅਰਚਨ** **6. ਪਾਦ ਸੇਵਨ**

7. ਦਾਸਾ ਭਾਉ **8. ਸਖਾ ਯਾ ਸਖੀ ਭਾਉ**

9. ਆਤਮ ਨਿਵੇਦਨ।

ਭਗਤੀ ਦੋ ਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕਰ ਏਕ ਮੇਂ ਸਮਾ ਜਾਤੀ ਹੈ ਯਾਨਿ ਭਗਤ ਅਪਨੇ ਭਗਵਾਨ ਕੀ ਭਗਤੀ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾ ਉਸੀ ਮੇਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਬੂੰਦ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਮਿਲ ਕਰ ਸਮੁੰਦਰ ਹੀ ਬਨ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਰਧਾ ਔਰ ਭਗਤੀ ਅਪਨੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇਵ ਮੇਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਭਾਉ ਸੇ ਹੋਨੀ ਚਹੀਏ।

ਗੁਰੂ ਕੇ ਵਚਨੋਂ ਮੇਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਰਧਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਕਾ ਕਾਰਨ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਹੰਗਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਨੇ ਸੇ ਅਭੇਦਤਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਨੌਧਾ ਭਗਤੀ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਜਿਸਸੇ ਮਿਲਾਪ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਨੌਧਾ ਭਗਤੀ ਕਾ ਫਲ ਹੋਤਾ ਹੈ-ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ। ਪ੍ਰੇਮ ਔਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੋਨੋਂ ਏਕ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈਂ। ਪ੍ਰੇਮ ਸੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਸਾਚੁ ਕਹੌਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਓ ॥੯॥

(ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ ॥
ਮਨਹਠਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥
ਮਨਹਠਿ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਦੇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥
ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ ॥
ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਘਰਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਆ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇ ॥੧॥
ਮਃ ੩ ॥ ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਆਇਓ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੋ ਪਿਆਰੁ ॥
ਰਸਨਾ ਫਿਕਾ ਬੋਲਣਾ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਕਿਰਤਿ ਪਇਐ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰੁ ॥੨॥
ਪਉੜੀ ॥ ਧਨੁ ਧਨੁ ਸਤ ਪੁਰਖੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਮਾਰਾ
ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਹਮ ਕਉ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ॥
ਧਨੁ ਧਨੁ ਸਤ ਪੁਰਖੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਮਾਰਾ
ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਹਮ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਪਾਈ ॥
ਧਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਮਾਰਾ
ਜਿਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਹਮ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥
ਧਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਗਿਆਨੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਮਾਰਾ
ਜਿਨਿ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰੁ ਹਮ ਕਉ ਸਭ ਸਮ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਦਿਖਾਈ ॥
ਧਨੁ ਧਨੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਤ੍ਰੁ ਹਮਾਰਾ
ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਸਿਉ ਹਮਾਰੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਣਾਈ ॥੧੯॥

(ਵਡਹੰਸ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ – ੫੯੩/੯੪)

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਹਾਏ ॥
ਸਤਿਗੁਰੂ, ਸਤਪੁਰਸ਼, ਹਰੀ ਭਗਤ, ਗਿਆਨੀ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਮਾਰਾ ਧੰਨ ਧੰਨ ਹੈ।

119.

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦਾ ॥ ਪ੍ਰਭੁ ਮਿਲਿਓ ਮਨਿ ਭਾਵੰਦਾ ॥
ਪੂਰੈ ਗੁਰਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥ ਤਾ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥੧॥
ਹਰਿ ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਮਨੁ ਲੀਨਾ ॥
ਨਿਤ ਬਾਜੇ ਅਨਹਤ ਬੀਨਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਹਰਿ ਚਰਣ ਕੀ ਓਟ ਸਤਾਣੀ ॥ ਸਭ ਚੂਕੀ ਕਾਣਿ ਲੋਕਾਣੀ ॥
ਜਗਜੀਵਨੁ ਦਾਤਾ ਪਾਇਆ ॥ ਹਰਿ ਰਸਕਿ ਰਸਕਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥੨॥
ਪ੍ਰਭ ਕਾਟਿਆ ਜਮ ਕਾ ਫਾਸਾ ॥ ਮਨ ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਆਸਾ ॥
ਜਹ ਪੇਖਾ ਤਹ ਸੋਈ ॥ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥੩॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭਿ ਰਾਖੇ ॥ ਸਭਿ ਜਨਮ ਜਨਮ ਦੁਖ ਲਾਥੇ ॥
ਨਿਰਭਉ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥ ਅਟਲ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਪਾਇਆ ॥੪॥੫॥੫੫॥

(ਪੰਨਾ ੬੨੨)

ਵਿਰਕਤ ਮਹਾਤਮਾ ਕੇ ਲਖਸ਼ਨ

ਬ੍ਰਹਮਵੇਤਾ ਵਿਦਵਾਨ ਕਾ ਭੋਜਨ ਚਿੰਤ ਔਰ ਦੀਨਤਾ ਰਹਿਤ ਭਿਖਸ਼ਨ[1] ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਨਦੀਓਂ ਕਾ ਜਲ ਹੀ ਪਾਨ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਔਰ ਸ੍ਵੈਛੰਦਤਾ ਪੂਰਬਕ ਉਨ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਵਨ ਅਥਵਾ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਮੇਂ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕਰ ਸੋਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। (ਸੁਖ ਕੀ ਨੀਂਦ) ਧੋਨੇ ਸੁਖਾਨੇ ਕੀ ਅਪੇਕਸ਼ਾ ਸੇ ਰਹਿਤ ਦਿਸ਼ਾ ਹੀ ਉਨ ਕਾ ਬਸਤ੍ਰ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਹੀ ਉਨ ਕਾ ਵਿਛੌਨਾ ਹੈ। ਵੇਦਾਂਤ ਵੀਥੀਓਂ ਮੇਂ ਹੀ ਉਨ ਕਾ ਆਨਾ ਜਾਨਾ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੇਂ ਹੀ ਉਨਕੀ ਕ੍ਰੀੜਾ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਧੀਰਜ ਜਿਸ ਕਾ ਪਿਤਾ, ਖਿਮਾ ਜਿਸ ਕੀ ਮਾਤਾ, ਸਦਾ ਰਹਿਨੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿਸਕੀ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਸਤਿ ਜਿਸ ਕਾ ਪੁੱਤ੍ਰ, ਦਇਆ ਜਿਸ ਕੀ ਬਹਿਨ ਔਰ ਮਨੋਨਿਗ੍ਰਹਿ ਜਿਸ ਕਾ ਭਰਾਤਾ ਹੈ। ਭੂਮ ਜਿਸਕੀ ਸੇਜਾ ਔਰ ਦਿਸ਼ਾ ਜਿਸਕੇ ਬਸਤ੍ਰ ਔਰ ਗਿਆਨ ਜਿਸਕਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਐਸੇ ਕੁਟੰਬ ਮੇਂ ਰਹਿਨੇ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਕੋ ਕਿਸਕਾ ਭੈ ਹੋ ਸਕਤਾ ਹੈ।

ਸੰਤੋਖ ਪਰਮ ਲਾਭ ਔਰ ਸਤਿਸੰਗ ਪਰਮ ਧਨ ਹੈ। ਵੀਚਾਰ ਪਰਮ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮ ਦਮ ਪਰਮ ਸੁਖ ਹੈ।

---

[1] ਭਿਖਸ਼ਨ = ਭਿਖਿਆ ਦਾ ਅੰਨ

Part II

ਈਸ਼ਵਰ ਹਰੀ ਅਤੇ ਹਰੀ ਈਸ਼ਵਰ

ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਕੀ ਸਫਲਤਾ

ਕੇ ਲੀਏ

ਕਰਮ, ਉਪਾਸ਼ਨਾ, ਗਿਆਨ

ਕੇ ਵਚਨ

1. ਕਲਜੁਗ ਕੇ ਲਕਸ਼ਨ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੀ ਪੋਸ਼ੀਨਗੋਈ[1]

"ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਵਾਕ ਪਾਤਸਾਹੀ ੧੦ ॥ ਸ੍ਰੀ ਕਲਗੀਧਰ ਅਵਤਾਰੋਕਤ"

ਚੌਪਈ

ਭਾਰਾ ਕ੍ਰਿਤ ਹੋਤ ਜਬ ਧਰਣੀ ॥ ਪਾਪ ਗ੍ਰਸਤ ਕਛੁ ਜਾਤ ਨ ਬਰਣੀ ॥
ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਤਨ ਹੋਤ ਉਤਪਾਤਾ ॥ ਪੁਤ੍ਰਹ ਸੇਜ ਸੋਵਤ ਲੈ ਮਾਤਾ ॥
ਸੁਤਾ ਪਿਤਾ ਤਨ ਰਮਤ ਨਿਸੰਕਾ ॥ ਭਗਨੀ ਭਰਤ ਭ੍ਰਾਤ ਗਹਿ ਅੰਗਾ ॥
ਭ੍ਰਾਤ ਬਹਨ ਤਨ ਕਰਤ ਬਿਹਾਰਾ ॥ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਜੀ ਸਕਲ ਸੰਸਾਰਾ ॥
ਸੰਕਰ ਬਰਣ ਪ੍ਰਜਾ ਸਭ ਹੋਈ ॥ ਏਕ ਗਜ਼ਾਤ ਕੋ ਰਹਾ ਨ ਕੋਈ ॥

ਤਥਾ :-

ਏਕ ਏਕ ਮਤ ਇਕ ਇਕ ਧਾਮਾ ॥ ਘਰ ਘਰ ਹੋਇ ਬੈਠ ਹੈ ਰਾਮਾ ॥

ਤਥਾ :-

ਘਰ ਘਰ ਝੂਠ ਅਮੱਸਿਆ ਭਈ ॥ ਸਾਚ ਕਲਾ ਸਸ ਕੀ ਦੁਰ ਗਈ ॥
ਜਹ ਤਹ ਹੋਨ ਲਗੇ ਉਤਪਾਤਾ ॥ ਭੋਗਤ ਪੂਤ ਸੇਜ ਚੜਿ ਮਾਤਾ ॥

ਤਥਾ :-

ਏਕ ਪਰਮ ਪਰ ਪਰਜਾ ਨ ਚਲ ਹੈ ॥ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਦੋਊ ਮਤ ਦਲ ਹੈ॥

ਤਥਾ :-

ਧਰਮ ਭਰਮ ਉਡਯੋ ਜਹਾਂ ਤਹਾਂ ਪਾਪ ਪਗ ਪਗ ਹੋਹਿੰਗੇ ॥
ਨਿਜ ਸਿੱਖ ਨਾਰ ਗੁਰੂ ਰਮੈ ਗੁਰ ਦਾਰਾ ਸੋ ਸਿਖ ਸੋਹਿੰਗੇ ॥

ਤਥਾ :-

ਪੜਿ ਹੈ ਕੋਈ ਨ ਭੂਲ ਪੁਰਾਨਾ ॥ ਕੋਊ ਨ ਪਕਰ ਹੈ ਪਾਨ ਕੁਰਾਨਾ ॥
ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਜਵਨ ਕਰਿ ਲਹਿ ਹੈ ॥ ਤਾਕਹ ਗੋਬਰਾਗਨ ਮੋ ਦਹਿ ਹੈ ॥
ਚਲੀ ਪਾਪ ਕੀ ਜਗਤ ਕਹਾਨੀ ॥ ਭਾਜਾ ਧਰਮ ਛਾਡ ਰਜਧਾਨੀ ॥

---

[1] ਪੋਸ਼ੀਨਗੋਈ = ਭਵਿਸ਼-ਬਾਣੀ

॥ ਦੋਹਰਾ ॥

ਸੰਕਰ ਬਰਨ ਪ੍ਰਭਾ ਭਈ ਇਕ ਬ੍ਰਨ ਰਹਾ ਨ ਕੋਇ ॥
ਸਕਲ ਸੂਦ੍ਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੇ ਦਈਵ ਕਰੈ ਸੋ ਹੋਇ ॥

ਦੋਹਰਾ ॥
ਸੰਕਰ ਬ੍ਰਨ ਪ੍ਰਜਾ ਭਈ ਧਰਮ ਨ ਕਤਹੂ ਰਹਾਨ ॥
ਪਾਪ ਪ੍ਰਚੁਰ ਰਾਜਾ ਭਏ ਭਈ ਧਰਮ ਕੀ ਹਾਨ ॥
ਕਹੂੰ ਨ ਚਰਚਾ ਕਹੂੰ ਨ ਬੇਦੰ ॥ ਕਹੂੰ ਨਿਵਾਨ ਨ ਕਹੂੰ ਕਤੇਬੰ ॥
ਕਹੂੰ ਨ ਤਸਬੀ ਕਹੂੰ ਨ ਮਾਲਾ ॥ ਕਹੂੰ ਨ ਹੋਮੰ ਕਹੂੰ ਨ ਜ੍ਵਾਲਾ ॥
ਅਉਰ ਹੀ ਕਰਮੰ ਅਉਰ ਹੀ ਧਰਮੰ ॥ ਅਉਰ ਹੀ ਭਾਵੰ ਆਉਰ ਹੀ ਮਰਮੰ ॥
ਅਉਰ ਹੀ ਰੀਤਾ ਅਉਰ ਹੀ ਚਰਚਾ ॥ ਅਉਰ ਹੀ ਰੀਤੰ ਅਉਰ ਹੀ ਅਰਚਾ ॥
ਤਥਾ :-

ਕੁੰਡਰੀਆ ਛੰਦ

ਨਏ ਨਏ ਮਾਰਗ ਚਲੇ ਜਗ ਮੇ ਬਢਾ ਅਧਰਮ ॥
ਰਾਜਾ ਪ੍ਰਜਾ ਸਬੈ ਲਗੈ ਜਹੱ ਤਹੱ ਕਰਨ ਕੁਕਰਮ ॥
ਜੱਹ ਤੱਹ ਕਰਨ ਕੁਕਰਮ ਪ੍ਰਜਾ ਰਾਜਾ ਨਰ ਨਾਰੀ ॥
ਧਰਮ ਪੰਖ ਕਰ ਉਡਾ ਪਾਪ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬਿਥਾਰੀ ॥
ਧਰਮ ਲੋਪ ਜਗ ਤੇ ਭਏ ਪਾਪ ਪ੍ਰਗਟ ਬਪੁ ਕੀਨ ॥
ਊਚ ਨੀਚ ਰਾਜਾ ਪ੍ਰਜਾ ਕ੍ਰਿਆ ਅਧਰਮ ਕੀ ਲੀਨ ॥
ਦੋਹਰਾ ॥
ਠਉਰ ਠਉਰ ਨਵ ਮਤ ਚਲੇ ਉਠਾ ਧਰਮ ਕੋ ਦੌਰ ॥
ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਜਹ ਤਹ ਦੁਰ ਰਹੀ ਪਾਪ ਭਇਓ ਸਰਮੌਰ ॥

(ਦਸਮ ਗਰੰਥ ਨਿਹਕਲੰਕੀ ਅਵਤਾਰ)

ਯੇਹ ਬਚਨ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਬਚਨੋਂ ਕੋ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਆਗੇ ਕਲਜੁਗ ਮੇਂ ਹੋਗੀ।

2. ਈਸ਼ਰ ਹਰੀ (1-6-1961)

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ।

ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ ॥੩੦॥

(੧੩੬੬)

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯ ॥ ਨਰ ਅਚੇਤ ਪਾਪ ਤੇ ਡਰੁ ਰੇ ॥
ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਸਗਲ ਭੈ ਭੰਜਨ
ਸਰਨਿ ਤਾਹਿ ਤੁਮ ਪਰੁ ਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਜਾਸ ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤਾ ਕੋ ਨਾਮੁ ਹੀਐ ਮੋ ਧਰੁ ਰੇ ॥
ਪਾਵਨ ਨਾਮੁ ਜਗਤਿ ਮੈ ਹਰਿ ਕੋ
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਕਸਮਲ ਸਭ ਹਰੁ ਰੇ ॥੧॥
ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਬਹੁਰਿ ਨਹ ਪਾਵੈ ਕਛੂ ਉਪਾਉ ਮੁਕਤਿ ਕਾ ਕਰੁ ਰੇ ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਗਾਇ ਕਰੁਨਾ ਮੈ ਭਵ ਸਾਗਰ ਕੈ ਪਾਰਿ ਉਤਰੁ ਰੇ ॥੨॥

(ਪੰਨਾ ੨੨੦)

ਅਸ਼ਰਫ਼-ਉਲ-ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ[1]-ਇਸ ਮਾਨੁਖ ਤਨ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਤਮਾਮ ਚੁਰਾਸੀ ਲਾਖ ਜੂਨੀਓਂ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਤਮਾਮ, ਆਦਮੀਓਂ ਸੇ ਰਾਜਾ ਯਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਆਲ੍ਹਾ ਮਾਨਾ ਗਿਆ ਹੈ ਵੈਸੇ ਹੀ ਮਾਨੁਖ ਸ਼ਰੀਰ ਤਮਾਤ ਸ਼ਰੀਰੋਂ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ ਹੈ।

---

[1] ਅਸ਼ਰਫ-ਉਲ-ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ = ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਨੀਆਂ ਦਾ ਬਾਤਸ਼ਾਹ

3. ਮਾਨੁਖ ਤਨ ਕਾ ਪਰਮ ਪਰਯੋਜਨ

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੨)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਮਿਲਾਪ ਵਾਸਤੇ ਯੇਹ ਮਾਨੁਖ ਤਨ ਹੈ। ਮਨ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨੇ ਕੇ ਤੀਨ ਉਪਾਏ ਜਿਨ ਸੇ ਮਨ ਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

1. **ਤਰੀਕਾ ਅੱਵਲ**[1] :- ਮਨ ਕੋ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਰੋਕਨੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕੇ ਸਾਥ ਕੁਸ਼ਤੀ ਔਰ ਜਦੋਜਹਿਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਆਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਕੋ ਗ਼ੌਰ ਸੇ ਦੇਖੋ ਔਰ ਮਨ ਕੀ ਖ਼ਸਲਤ[2] ਕੋ ਪਹਿਚਾਨੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਕਾ ਹੈ ਔਰ ਕਿਧਰ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਕੋ ਇਧਰ ਉਧਰ ਕੋ ਦੌੜਨੇ ਕੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਦੋ। ਲੇਕਿਨ ਰੋਕੋ ਭੀ ਮਤ ਔਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੋ। ਤੁਮ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਕੇ ਬਾਦ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਔਰ ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਅਹਿਸਤਾ ਅਹਿਸਤਾ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਔਰ ਆਮ, ਸਾਧਾਰਨ ਔਰ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਕੇ ਸਾਧਕ ਜਿਨ ਕੀ ਤਾਦਾਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਇਸੀ ਤਰੀਕੇ ਪਰ ਚਲਤੇ ਹੈਂ।

2. **ਮਨ ਕੋ ਰੋਕਨੇ ਕਾ ਤਰੀਕਾ ਦੋਮ**[3] :- ਯੇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਨ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਹੈ। ਜਿਨ ਕੀ ਵੀਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਝ ਬੜ੍ਹੀ ਹੁਈ ਹੈ ਔਰ ਬੁੱਧੀ ਬਲ ਕੁਛ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਸੇ ਕਿਸੀ ਕਦਰ ਊਂਚੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਮੇਂ ਸਾਧਕ ਅਪਨੇ ਮਨ ਕੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਬਨਾ ਲੇਤਾ ਹੈ-ਏਕ ਸੁਆਮੀ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਸੇਵਕ। ਸੁਆਮੀ ਹੋ ਕਰ ਸੇਵਕ ਕੋ ਬੁਰੇ ਖ਼ਿਆਲੋਂ ਸੇ ਰੋਕਤਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਹਿਸਤਾ ਅਹਿਸਤਾ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕਰ ਇਨ ਕੀ ਪੂਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਲੇਤਾ ਹੈ।

3. **ਮਨ ਕੋ ਰੋਕਨੇ ਕਾ ਤੀਸਰਾ ਤਰੀਕਾ** :- ਯੇਹ ਮਨ ਕੋ ਰੋਕਨੇ ਕਾ ਤੀਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ

---

[1] ਅੱਵਲ = ਪਹਿਲਾ

[2] ਖਸਲਤ = ਪੱਕੀ ਆਦਤ

[3] ਦੋਮ = ਦੂਜਾ

ਯੋਗਿਓਂ ਕਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਸੇ ਧਿਆਨ ਜਮਾਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਬੈਠ ਜਾਓ ਲੇਕਿਨ ਸੋਚਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੋ। ਦਿਮਾਗ਼ ਕੋ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰ ਦੋ ਔਰ ਅਪਨੇ ਮਨ ਕੋ ਦੇਖੋ ਕਿ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਕਿਧਰ ਸੇ ਆਤੇ ਹੈਂ। ਤੁਮ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਾਹਰ ਸੇ ਆਤੇ ਹੈਂ। ਇਨ ਕੋ ਮਨ ਮੇਂ ਦਾਖ਼ਿਲ ਹੋਨੇ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਨਿਕਾਲ ਕਰ ਫੈਂਕਤੇ ਰਹੋ ਔਰ ਬਾਹਰ ਧਕੇਲਤੇ ਰਹੋ। ਹੱਤਾ ਕਿ (ਜਦੋਂ ਤਕ) ਤੁਮਾਰਾ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰਹਿ ਖਾਮੋਸ਼ ਔਰ ਅਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰਹਿ ਥੋੜੇ ਦਿਨੋਂ ਮੇਂ ਹੀ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦ ਯਾ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਸਾਖ਼ਿਆਤਕਾਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਲੇਕਿਨ ਯੇਹ ਜਲਦੀ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਕੀ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਤੀ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸ ਕਾ ਕੁਛ ਪਹਿਲੇ ਭੀ ਸਾਧਨ ਕੀਆ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਜੈਸਾ ਸੁਖ ਤਮਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਓਂ ਸੇ ਰਹਿਤ ਏਕਾਂਤ ਮੇਂ ਨਿਵਾਸ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਮੁਨੀ ਕੋ ਹੋਵੇ ਹੈ ਔਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰਹਿਤ ਵੈਰਾਗਵਾਨ ਵਿਵੇਕੀ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਜੋ ਸੁਖ ਹੋਵੇ ਹੈ। ਵੈਸਾ ਸੁਖ ਦੇਵਤਾਓਂ ਕੇ ਰਾਜਾ ਇੰਦ੍ਰ ਤਥਾ ਸੂਰਜ ਅਸਤ ਸੇ ਉਦੇ ਲਓ ਨਿਸ਼ਕਲੰਕ ਚੱਕਰਵਰਤੀ ਰਾਜਾ ਕੋ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਹੈ।

ਅੰਦਿਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ = ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ।

ਅਹਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ = ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਹੂੰ ਵੋਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੈਂ ਹੂੰ।

ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ = ਮੈਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੂੰ। ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ। ਮੁਝ ਕੇ ਸ਼ਿਵਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।

4. ਮੰਜ਼ਲ-ਏ-ਮਾਰਫ਼ਤ

ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਜਿਧਰ ਦੇਖਤਾ ਹੂੰ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਹੈ।
ਖ਼ੁਦਾ ਸੇ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਨਾ ਜੁਦਾ ਹੈ।
ਜੋ ਅੱਵਲ ਔਰ ਆਖਿਰ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਹੈ।
ਤੋ ਅਬ ਭੀ ਕਿਆ ਉਸ ਸੇ ਕੋਈ ਮਾਅਸਿਵਾ ਹੈ।
ਹੈ ਆਗ਼ਾਜ਼ ਅੰਜਾਮ ਜ਼ੇਵਰ ਮੇਂ ਜ਼ਰ ਕਾ,
ਮਿਆਂ ਮੇਂ ਨਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਵੋਹ ਗ਼ੈਰੇ ਤਿਲਾ ਹੈ।
ਵੋਹੀ ਆਪ ਹਰ ਏਕ ਸੂਰਤ ਮੇਂ ਆਇਆ ,
ਕਹੀਂ ਆਬੋ ਆਤਿਸ਼ ਜ਼ਮੀਨੋ ਹਵਾ ਹੈ।
ਕਹਾਂ ਉਸ ਕੋ ਦੂਰ ਔਰ ਜੁਦਾ ਢੂੰਡਤੇ ਹੋ,
ਵੋਹ ਹਰਦਮ ਹੈ ਹਾਜ਼ਿਰ ਨਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਛੁਪਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਸਮਝੇਗਾ ਵੋਹ ਬਾਤ ਮੇਰੀ,
ਕੀਆ ਜਿਸ ਕੇ ਦਿਲ ਕੋ ਦੂਈ ਸੇ ਜੁਦਾ ਹੈ।

ਆਰਿਫ ਲੋਗੋਂ ਕੀ ਨੇਸ਼ਠਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਔਰ ਇਸਥਿਤੀ

ਬੁਲ੍ਹਿਆ ! ਸ਼ੌਹ ਸਾਥੀ ਵੱਖ ਨਹੀਂ।
ਉਸ ਬਿਨ ਬਾਕੀ ਕੱਖ ਨਹੀਂ।
ਪਰ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਨਹੀਂ।
ਤਾਹੀਂ ਜਿੰਦੜੀ ਦੁਖੜੇ ਸਹਿੰਦੀ ਏ।
ਮੂੰਹ ਆਈ ਬਾਤ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਏ।

ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ।

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪਹੀਨ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਜਗਤ ਦੋਏ ਨਾਮ।

ਮੈਂ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਹੂੰ। ਮੇਰੇ ਹੀ ਦੋ ਨਾਮ ਹੈਂ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਬ੍ਰਹਮ ਯਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਮੇਰਾ ਹੀ ਨਾਮ ਸੰਸਾਰ ਯਾ ਜਗਤ ਹੈ ਲੇਕਿਨਅਗਿਆਨ ਔਰ ਗਿਆਨ ਦੋਨੋਂ ਅਵਸਥਾਓਂ ਸੇ ਊਪਰ ਉਠ ਕਰ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਕੋਈ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਾਮ ਠਾਮ ਨ ਜਾਤਿ ਜਾਕਰ ਰੂਪ ਰੰਗ ਨ ਰੇਖ ॥

(ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

ਸੰਸਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗਿਰਾਵਟ ਹੈ। **ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ** ਤਰੱਕੀ।

ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਦੋਨੋਂ ਸੇ ਊਪਰ ਯਥਾਰਥ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ॥ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭ ਭਿੰਨ ॥

ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੮੩)

ੴ ਸਤਗਿਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਥਹ ॥

ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਵਾਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ੧੦ ॥

ਛਪੈ ਛੰਦ ॥ ਤ੍ਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਚੱਕ੍ਰ ਚਿਹਨ ਅਰੁ ਬਰਨ ਜਾਤਿ ਅਰੁ ਪਾਤਿ ਨਹਿਨ ਜਿਹ ॥

ਰੂਪ ਰੰਗ ਅਰੁ ਰੇਖ ਭੇਖ ਕੋਊ ਕਹਿ ਨ ਸਕਤਿ ਕਿਹ ॥

ਅਚਲ ਮੂਰਤਿ ਅਨਭਉ ਪ੍ਰਕਾਸ ਅਮਿਤੋਜਿ ਕਹਿੱਜੈ ॥

ਕੋਟਿ ਇੰਦ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਾਣਿ ਸਾਹਿ ਸਾਹਾਣਿ ਗਣਿੱਜੈ ॥

ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਮਹੀਪ ਸੁਰ ਨਰ ਅਸੁਰ ਨੇਤ ਨੇਤ ਬਨ ਤ੍ਰਿਣ ਕਹਤ ॥

ਤ੍ਵ ਸਰਬ ਨਾਮ ਕਥੈ ਕਵਨ ਕਰਮ ਨਾਮ ਬਰਣਤ ਸੁਮਤਿ ॥੧॥

(ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

5. ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ ॥੩੦॥

(੧੩੬੬)

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ – ੧੨)

ਚੌਰਾਸੀਹ ਲੱਖ ਜੋਨ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਜਨਮ ਸੁ ਮਾਣਸ ਦੇਹੀ।

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ – ਵਾਰ ੧ ਪਉੜੀ ੩)

ਮਾਨੁਸ਼ ਸ਼ਰੀਰ ਅਸ਼ਰਫ਼-ਉਲ-ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਵਾਸਤੇ ਦੁਰਲਭ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਮਾਨੁਸ਼ ਸ਼ਰੀਰ ਲਾਖ ਚੌਰਾਸੀ ਜੂਨੀਓਂ ਮੇਂ ਸਰੇਸ਼ਟ ਔਰ ਆਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋ ਤਮਾਮ ਮਤ ਮਤਾਂਤਰ ਵਾਲੋਂ ਨੇ ਅਸ਼ਰਫ਼-ਉਲ-ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ ਮਾਨਾ ਹੈ। ਤਮਾਮ ਜੂਨੀਓਂ ਕਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਮਾਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੀ ਕਾ ਮੁੱਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਕੋ ਮਿਲਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਏਕ ਪ੍ਰਾਨੀ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਾਥ ਹੈ। ਕਭੀ ਭੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਹਰ ਏਕ ਇਨਸਾਨ ਕਾ ਮੂੰਹ ਔਰ ਆਂਖੇਂ ਕਭੀ ਭੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ ਲੇਕਿਨ ਅਪਨਾ ਮੂੰਹ ਔਰ ਆਂਖੇਂ ਦੇਖਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੜਤੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਂਖੇਂ ਤਮਾਮ ਕੋ ਦੇਖਤੀ ਹੈਂ ਲੇਕਿਨ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਨਜ਼ਦੀਕਤਰ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਬਗ਼ੈਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਕੀ ਮਦਦ ਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਤੀ ਔਰ ਵੋਹ ਭੀ ਤਬ, ਜਬ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸੀਧਾ ਹੋ, ਉਲਟਾ ਨਾ ਹੋ ਔਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ, ਮੈਲਾ ਨ ਹੋ ਔਰ ਮੂੰਹ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਮਨੇ ਠਹਿਰਾ ਹੋ। ਮੂੰਹ ਕੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਨਾ ਹੋ ਔਰ ਹਿਲਤਾ ਜੁਲਤਾ ਨਾ ਹੋ। ਤਬ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਮੇਂ ਅਪਨਾ ਮੂੰਹ ਔਰ ਆਂਖੇਂ ਜਿਉਂ ਕੀ ਤਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਆਤੀ ਹੈਂ ਵਰਨਾ ਨਹੀਂ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਏਕ ਕੋ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਇਤਨਾ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕਤਰ ਹੈ ਜੈਸੇ ਹਰ ਏਕ ਕੋ ਅਪਨਾ ਮੂੰਹ ਔਰ ਆਂਖੇਂ। ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਮੇਂ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਜਬ ਕਿ ਮਨ ਮੇਂ **ਨਾਸਤਕ ਭਾਵਨਾ** ਨਾ ਹੋ ਔਰ ਮਨ ਮੇਂ **ਪ੍ਰਾਗੰਦਾ ਖ਼ਿਆਲੋ ਕੀ ਮੈਲ** ਨਾ ਹੋ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਹੋ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਕੇ ਘਰ ਕੇ (ਵੇਦ-ਵਿਆਸ) ਬ੍ਰਹਮਵਿਤ, ਨੇਸ਼ਠੀ ਔਰ ਸ੍ਰੋਤਰੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਜਿਨ੍ਹ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੀ

ਚਾਬੀ ਮਾਨੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਕੀ ਪਰਾਪਤੀ ਕੇ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਸਾਧਨ ਦਰਜ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਮਨਮੱਤ ਕੋ ਛੋੜ ਕਰ ਗੁਰਮਤ ਕੋ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ।

1. ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ, ਗੁਰਮਤਿ ਰਿਦੈ ਗਰੀਬੀ ਆਵੈ ॥

(ਆਜਜ਼ੀ)

2. ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ, ਪਰ ਨਾਰੀ ਦੈ ਨੇੜਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥

(ਜਤ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ)

3. ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ, ਪਰ ਦਰਬੈ ਨੋ ਹਥੁ ਨ ਲਾਵੈ ॥

(ਚੋਰੀ ਰਹਿਤ, ਸੰਤੋਖ)

4. ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ, ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ ॥

(ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ ਰਹਿਤ)

5. ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ, ਸਤਿਗੁਰ ਦਾ ਉਪਦੇਸ ਕਮਾਵੈ ॥

(ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਿਮਰਨ)

6. ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ, ਥੋੜਾ ਸਵੈ ਥੋੜਾ ਹੀ ਖਾਵੈ ॥

(ਅਲਪ ਅਹਾਰ, ਅਲਪ ਨੀਂਦ)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੋਈ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥੪॥ (ਸਹਿਜ ਸਮਾਈ)

(ਵਾਰਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ - ਵਾਰ ੧੨)

ਇਨ ਛੇ ਸਾਧਨੋਂ ਵਾਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਏਕ ਹੀ ਜਨਮ ਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਮੋਖ਼ਸ਼ ਪਦਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੇਤਾ ਹੈ। **(1) ਆਜਜ਼ੀ (2) ਜਤ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ (3) ਚੋਰੀ ਰਹਿਤ ਸੰਤੋਖ (4) ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ ਸੇ ਰਹਿਤ (5) ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼, ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਯਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਕਾ ਅਭਿਆਸ (6) ਅਲਪ ਅਹਾਰ, ਅਲਪ ਨੀਂਦ ਮੋਖ਼ਸ਼** ਕੇ ਸਾਧਨ ਹੈਂ। ਇਸ ਸੇ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਂ ਪ੍ਰਮੇਸ੍ਵਰ ਕੇ ਮਿਲਾਪ ਔਰ ਦਰਸ਼ਨੋਂ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਅਪਨੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਕੇ ਪੀਛੇ ਬਤਾਏ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਪੜੇਂਗੇ। ਯਾਨਿ ਨਾਸਤਕ ਭਾਵਨਾ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਔਰ ਮਲ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਯਾਨਿ ਮਨ ਕੀ ਚੰਚਲਤਾ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੋਗਾ ਔਰ ਇਨ ਦੋਸ਼ੋਂ ਕੇ ਦੂਰ ਹੂਏ ਸੇ ਏਕ ਔਰ ਦੋਸ਼ ਜਿਸਕੋ ਅਵਰਨ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਦੂਰ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਨ ਦੋਸ਼ੋਂ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ

ਸਤਸੰਗ ਔਰ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਤੀਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਅਰੁ ਗੁਰ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਪਕਰਿਓ ਗਢ ਕੋ ਰਾਜਾ ॥੫॥

(ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ - ੧੧੬੨)

ਯਾਨਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਔਰ ਗੁਰੂ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਸ਼ਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕਿਲੇ ਕਾ ਰਾਜਾ ਜੋ ਕਿ ਮਨ ਹੈ, ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਵੋਹੀ ਜੀਵ ਔਰ ਈਸ਼੍ਵਰ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਰਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। **(1) ਮਲ (2) ਵਿਖਸ਼ੇਪ (3) ਅਵਰਨ** ਕੇ ਉਲਟ **(1) ਕਰਮ (2) ਉਪਾਸ਼ਨਾ (3) ਗਿਆਨ** ਹੋਤੇ ਹੈਂ।

ਮਲ ਦੋਸ਼ ਕੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ, ਦਾਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਗੁਰੂ ਔਰ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਕੋ ਮਾਰਜਨ ਕਰਨੇ ਸੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਵੈਸੇ ਹੀ ਇਨ ਸੇ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ :- ਨਿਰਬਾਣ ਪਦਵੀ ਕਿਸ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ ? ਯਾਨਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕੌਨ ਸਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ?

ਜਵਾਬ :- ਤਮਾਮ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਸੇ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕਰ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਯਾ ਨਾਮ ਕਾ ਅਭਿਆਸ (ਸਿਮਰਨ) ਕਰੋ। ਜਬ ਯੇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਸੇ ਬਾਦ ਆਪ ਕੋ ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਔਰ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਅਲੈਹਦਾ ਆਤਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਯਾਨਿ ਜਿਸਮ ਪ੍ਰਾਨ, ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਔਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਔਰ ਮਨ ਸੇ ਔਰ ਇਨ ਕੇ ਧਰਮੋਂ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਆਪ ਕੋ ਨਿਰਾਕਾਰ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਮਾਨੋ ਔਰ ਉੱਤਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਯੇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੋ ਅਪਨੀ ਬਿਰਤੀ ਸੇ ਤਮਾਮ ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ ਕੋ ਨਿਕਾਲ ਕਰ ਸਿਰਫ ਅਨਾਮ ਔਰ ਅਰੂਪ ਮੇਂ ਲਗਾ ਕਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਬਨਾਓ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਬਿਰਤੀ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਯਾਨਿ ਫੁਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਵਾ ਦੇਗੀ, ਤਬ ਬਾਕੀ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਉਸ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਓ ਔਰ **ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਦੋਸ਼** ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਉਪਾਉ **ਉਪਾਸ਼ਨਾ** ਮਾਨਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਮੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਪਾਠ ਔਰ ਕੀਰਤਨ, ਨਾਮ, ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਧਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੇ ਪਾਠ ਮੇਂ ਮਨ ਕਾ ਲਗਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਸ ਕੇ ਲਗ ਮਾਤਰ ਔਰ ਅਖਰੋਂ ਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰਖ ਕਰ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਦਰਜਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੇ ਅਰਥੋਂ ਮੇਂ ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਲੀਨ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਔਰ ਕੀਰਤਨ ਮੇਂ ਜਲਦੀ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਗੀਤ ਹੋਨੇ ਸੇ। ਬਾਦ ਮੇਂ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਔਰ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ (ਸ਼ਬਦ) ਮੇਂ ਖ਼ਿਆਲ ਲਗਾਓ।

ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ

{ ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਜਪੁ ॥
ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥ }

" **ੴ** " ਮਹਾ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ।

" **ਵਾਹਿਗੁਰੂ** " ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ।

ਇਨ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਜੁਗਤੀ ਭੀ ਸੰਤੋਂ ਸੇ ਮਿਲਤੀ ਹੈ, ਅਪਨੇ ਆਪ ਨਹੀਂ। **ਬੈਖਰੀ, ਮੱਧਮਾ, ਪਸੰਤੀ, ਪਰਾ, ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ** ਔਰ **ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ** ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ਹੈਂ। ਇਨ ਤਰੀਕੋਂ ਸੇ ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋ ਕਰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੁਖ ਔਰ ਆਤਮ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥ ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥
ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ ॥ ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ ॥
ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥
ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੫)

6. ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਹਰੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਤਾਕੀਦ ਔਰ ਉਸਕਾ ਫਲ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਐਸੇ ਫੁਰਮਾਤੇ ਹੈਂ:-

ਜੈਤਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਹਰਿ ਜਨ ਸਿਮਰਹੁ ਹਿਰਦੈ ਰਾਮ ॥
ਹਰਿ ਜਨ ਕਉ ਅਪਦਾ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ
ਪੂਰਨ ਦਾਸ ਕੇ ਕਾਮ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਬਿਨਸਹਿ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਨਿਹਚਲੁ ਗੋਵਿਦ ਧਾਮ ॥
ਭਗਵੰਤ ਭਗਤ ਕਉ ਭਉ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਆਦਰੁ ਦੇਵਤ ਜਾਮ ॥੧॥
ਤਜਿ ਗੋਪਾਲ ਆਨ ਜੋ ਕਰਣੀ ਸੋਈ ਸੋਈ ਬਿਨਸਤ ਖਾਮ ॥
ਚਰਨ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਗਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਖ ਸਮੂਹ ਬਿਸਰਾਮ ॥੨॥

(ਪੰਨਾ ੨੦੨)

ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਧਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਨ ਇਕੱਠੇ ਕੀਏ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਰੂ ਮੂਰਤੀ ਕਾ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੈ।

ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਗੁਰ ਕੀ ਮੂਰਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਮਨੁ ਮਾਨ ॥
ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਰਿਦੈ ਲੈ ਧਾਰਉ ॥ ਗੁਰੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰਉ ॥੧॥
ਮਤ ਕੋ ਭਰਮਿ ਭੁਲੈ ਸੰਸਾਰਿ ॥
ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ਨ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਭੂਲੇ ਕਉ ਗੁਰਿ ਮਾਰਗਿ ਪਾਇਆ ॥

ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਲਾਇਆ ॥
ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਮਿਟਾਈ ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਬੇਅੰਤ ਵਡਾਈ ॥੨॥
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਊਰਧ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸ ॥ ਅੰਧਕਾਰ ਮਹਿ ਭਇਆ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਸੋ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਨਿਆ ॥
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਮੁਗਧ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥੩॥
ਗੁਰੁ ਕਰਤਾ ਗੁਰੁ ਕਰਣੈ ਜੋਗੁ ॥ ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਹੈ ਭੀ ਹੋਗੁ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭਿ ਇਹੈ ਜਨਾਈ ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਈਐ ਭਾਈ ॥੪॥

(ਪੰਨਾ ੮੬੪)

ਗੁਰੂ ਔਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਏਕ ਹੀ ਹੈਂ।

ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੋੁਵਿੰਦੁ ਗੁਰੂ ਹੈ ਨਾਨਕ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੪॥੧॥੮॥

(ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੧ - ੪੪੨)

ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਏਕੋ ਜਾਣੁ ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ॥੧॥

(ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੬੪)

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋਨੇ ਸੇ ਧਿਆਨ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਤਾ। ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਕਾਰ ਕਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਕਾਰ ਕਾ ਤੋ ਗਿਆਨ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਔਰ ਧਿਆਨ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰਗਟ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਗੁਰੂ ਕੇ ਅਸਥੂਲ ਸਰੂਪ ਸੇ ਇਸ਼ਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਾਦ ਮੇਂ ਗੁਰੂ ਕਾ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਉਸ ਕਾ ਹਰ ਵਕਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੇ ਸਭ ਕੁਛ ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਔਰ ਸਭ ਕੁਛ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਸਭ ਕੁਛ ਸ਼ਬਦ ਮੇਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਛ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਜਾਨ ਕਰ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਸ਼ਬਦ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰੋ।

7. ਜੋਗ (ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਜੋਗ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰ ਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਸ ਕੇ ਨਾਮ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਹੈਂ।

1. ਭਗਤ ਜੋਗ **2. ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਜੋਗ**

3. ਹਠ ਜੋਗ (ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਜੋਗ)

4. ਗਿਆਨ ਜੋਗ ਇਸ ਕੋ **ਰਾਜ ਜੋਗ** ਭੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਨੇ

1. ਭਗਤ ਜੋਗ :- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੇ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਨੌਂ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੈ।

(i) ਸਰਵਨ **(ii) ਕੀਰਤਨ** **(iii) ਸਿਮਰਨ** **(iv) ਬੰਦਨ**

(v) ਅਰਚਨ **(vi) ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ** **(vii) ਦਾਸਾ ਭਾਵ**

(viii) ਸਖਾ ਯਾ ਸਖੀ ਭਾਵ

(ix) ਆਤਮ ਨਿਵੇਦਨ। (ਦੋ ਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕਰ ਏਕ ਮੇਂ ਖ਼ਤਮ ਹੈ)

2. ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਜੋਗ :- ਅਪਨੀ ਸੁਰਤ ਕੋ ਸ਼ਬਦ ਮੇਂ ਜੋੜ ਕਰ ਪ੍ਰਭੂ ਕੋ ਮਿਲਨਾ। ਬੈਖਰੀ, ਮੱਧਮਾ, ਪਸੰਤੀ ਔਰ ਪਰਾ ਬਾਣੀ ਸੇ ਉਠ ਕਰ ਮਸਤਕ ਮੇਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਔਰ ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ ਮੇਂ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਨਾ ਹੈ।

3. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਜੋਗ) :- ਪੂਰਕ, ਕੁੰਭਕ ਔਰ ਰੇਚਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਕਰਨੇ।

4. ਗਿਆਨ ਜੋਗ :- ਸਭ ਕੁਛ ਗੋਬਿੰਦ ਜਾਨ ਕਰ ਅਪਨੀ ਬੁਧ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰਨਾ।

ਗੁਰੂ ਔਰ ਸ਼ਬਦ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਤਮਾਮ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹੈਂ। ਲੋਕ ਔਰ ਪ੍ਰਲੋਕ ਕਾ ਸੁਖ ਦੇਨੇ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਔਰ ਸ਼ਬਦ ਸੇ ਆਸ਼ਕੀ ਲਗਾਓ। ਐ ਮਨ ਗੁਰੂ ਕੋ ਮਾਨੁਖ ਮਤ ਮਾਨ। ਵੋਹ ਸਤ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਰੂਪ (ਅਰੂਪ) ਹੈ। ਸਿਰਫ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਹੈ ਔਰ ਸਭ ਕੁਛ ਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਮਾਰਾ ਮੋਖਸ਼ ਰੂਪੀ ਕਾਰਜ ਗੁਰੂ ਸੇ ਹੀ ਸਿੱਧ ਹੋਗਾ। ਇਸ ਮੇਂ ਰੰਚਕ ਸੰਸੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਚਿੱਤ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਸ ਕੇ ਬਾਦ ਆਤਮ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਗੀ। ਮੈਲਾ ਔਰ

ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਮਨ ਨਹੈਤ ਦੁਖੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਨਿਰੋਧ ਮਨ ਉਸ ਸੇ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਮਨ ਹੂਆ ਮਨ ਤੋ ਮੋਕਸ਼ ਕਾ ਦਾਤਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਔਰ ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਮੇਂ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਸਾਧਨ ਭੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈਂ-

1. ਵਿਵੇਕ **2. ਵੈਰਾਗ** **3. ਸਮ** **4. ਦਮ**

5. ਉਪਰਾਮਤਾ **6. ਤਤਿਖਸ਼ਾ** **7. ਸ਼ਰਧਾ** **8. ਸਮਾਧਾਨ**

ਇਨ ਸਾਧਨੋਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਆ ਹੂਆ ਅਭਿਆਸ ਔਰ ਧਿਆਨ ਮਨ ਕੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਇਨ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੇ ਜੋਗ ਮੇਂ ਤੀਨ ਪਹਿਲੇ ਤੋ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾ ਸਾਧਨ ਹੈਂ ਔਰ ਗਿਆਨ ਜੋਗ ਗਿਆਨ ਕੇ ਬਾਦ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਬਨਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋ ਗਿਆਨ ਜੋਗ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸਕੋ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਕਭੀ ਭੀ ਵਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਔਰ ਯੇਹ ਜੋਗ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਬਨਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤੋ ਕਹਾ ਹੈ ਕਿ (ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਨਿਰੋਧ) ਗਿਆਨ ਜੋਗੀ ਕੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਵੋਹ ਕਭੀ ਭੀ ਟੂਟਤੀ ਨਹੀਂ ਔਰ ਆਠ ਪਹਿਰ, ਚੌਂਸਟ ਘੜੀ ਔਰ ਚੌਬੀਸ ਘੰਟੇ ਉਸ ਕੋ ਅਨੰਦ ਯਾਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ਬਨਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।ਉਸ ਗਿਆਨ ਜੋਗੀ ਕੋ ਤੇਤੀਸ ਕਰੋੜ ਦੇਵਤਾ ਔਰ ਮੁਖ ਦੇਵਤਾ ਸ਼ਿਵ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਔਰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਭੀ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਤੀਨ ਲੋਕ ਚੌਦਾਂ ਭਵਨ ਮੇਂ ਵੋਹ ਸਭ ਲੋਗੋਂ ਕੇ ਪੂਜਨੇ ਯੋਗ ਹੈ ਔਰ ਧੰਨ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਵੋਹ ਫਿਰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਧਾਰਤਾ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਜਬਾਨ ਸੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ **ਬੈਖਰੀ ਬਾਨੀ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਕੰਠ ਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ **ਮੱਧਮਾ ਬਾਣੀ** ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ **ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਨਾਭੀ ਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ **ਪਰਾ ਬਾਣੀ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ ਸ੍ਵਾਸ ਸ੍ਵਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਕੰਠ ਔਰ ਨਾਭੀ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਿਰਫ ਨਾਭੀ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਸ੍ਵਾਸੋਂ ਕੋ ਛੋੜ ਕਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ **ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ** ਹੈ। ਯਹਾਂ ਤਕ ਚਾਰ ਬਾਣੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈਂ ਔਰ ਇਨ ਕਾ ਫਲ ਬੈਖਰੀ ਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕਰ ਪਰਾ ਤਕ ਦਸ ਦਸ ਗੁਨਾ ਹੋਤਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਊਪਰ ਮਸਤਕ ਮੇਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਟਿਕਾਉ ਹੈ ਔਰ ਉਸਸੇ ਊਪਰ ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਇਨ ਅਸਥਾਨੋਂ ਮੇਂ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤੇ ਹੈਂ ਔਰ

ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਭੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤੀ ਹੈਂ ਇਨ ਤਮਾਮ ਸੇ ਊਪਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਹਾਂ ਸ਼ਬਦ ਔਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਗੈਰਾ ਕੁਛ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਯਹਾਂ ਮਨ ਮੇਂ ਨਿਰਵਕਲਪ ਵਸਤੂ ਕਾ ਪੂਰਾ ਅਕਸ ਪੜਤਾ ਹੈ। ਮੋਖਸ਼ ਯਾ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਯਾ ਪਰਮਾਨੰਦ ਪਰਾਪਤੀ ਕੇ ਚਾਰ ਦੁਆਰਪਾਲ ਹੈਂ। ਵੋਹ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਹੈਂ।

1. ਸਮ 2. ਸੰਤੋਖ 3. ਵੀਚਾਰ 4. ਸਤਸੰਗ

1. **ਸਮ** :- ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਯਾ ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਜਿਤਨੇ ਦੁਖ ਹੈਂ ਮਨ ਕੇ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਮੇਂ ਹੈਂ ਔਰ ਸੁਖ ਤਮਾਮ ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੇਂ।

2. **ਸੰਤੋਖ** :- ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕੁਛ ਭੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਾਪਤ ਹੈ, ਉਸ ਮੇਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਨਾ ਔਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਮਨ ਮੇਂ ਨਾ ਹੋਨੀ। ਸੰਤੋਖੀ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਚਿੱਤ ਪਰਮਸ਼ਾਂਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸੁਖੀ ਹੋਤਾ ਹੈ।

3. **ਵੀਚਾਰ** :- ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਗਿਆਨ ਕੋ। ਇਨਸਾਨ ਦੋ ਚੀਜ਼ੋਂ ਕਾ ਬਨਾ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਜਿਸਮ ਔਰ ਰੂਹ ਯਾਨਿ ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ। ਇਸ ਮੇਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਆਨੰਦ ਔਰ ਜਿਸਮ ਕਾ ਸਰੂਪ ਅਸਤਿ-ਜੜ੍ਹ-ਦੁੱਖ ਰੂਪ। ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ ਸਤਿਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਅਲੈਹਦਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਵਿਚਾਰਨਾ ਕਿ ਇਸ ਮੇਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਅਪਨਾ ਸਰੂਪ ਹੈ।

4. ਸਤਸੰਗ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਕੀ ਸਤਸੰਗਤ ਕੋ ਯਾ ਉਨ ਕੇ ਬਚਨ ਪੜ੍ਹਨੇ ਸੁਨਨੇ ਕੋ।

   ਸਤਿ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਲੀਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

   ਅਬ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ

ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਤੀਨ ਸਰੀਰ **ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ, ਕਾਰਨ** ਔਰ ਪਾਂਚ ਕੋਸ਼ **ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼, ਪ੍ਰਾਣਮਯ ਕੋਸ਼, ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼, ਵਿਗਿਆਨਮਯ ਕੋਸ਼** ਔਰ **ਅਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼** ਸੇ ਪਰੇ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਔਰ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਪਾਂਚ ਪਰਦੋਂ ਮੇਂ ਛੁਪੀ ਹੂਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਉਨ ਪਰਦੋਂ ਕੋ ਹਟਾਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ ਵੈਸੇ ਆਤਮਦੇਵ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨੋਂ ਕੇ ਲੀਏ ਊਪਰ ਕੇ ਪਾਂਚ-ਕੋਸ਼ ਰੂਪੀ ਪਰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੇ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਆਤਮ ਦਰਸ਼ਨ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਯਾ ਜੈਸੇ ਪਾਨੀ ਕੇ ਊਪਰ ਜਾਲਾ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਜਾਲੇ ਕੋ ਹਟਾ ਕਰ ਪਾਨੀ ਕਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਆਤਮਾ ਕੇ ਊਪਰ ਪਾਂਚ-ਕੋਸ਼ ਬਾਤੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਰੂਪੀ ਜਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਜੋ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਏਕ ਰਸ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਤੱਤਵੇਤੇ ਯਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੋਗ ਮਨ ਕੋ ਨੀਚੇ ਛੋੜ ਕਰ ਆਤਮਕ ਤਬਕੇ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਰਖਤੇ ਹੈਂ। ਜੈਸੇ ਏਕ ਕਾਗਜ਼ ਕੇ ਊਪਰ ਦੋ ਤਸਵੀਰੇਂ, ਏਕ ਖੜ੍ਹੇ ਘੋੜੇ ਕੀ ਔਰ ਦੂਸਰੀ ਦੌੜ੍ਹੇ ਜਾਤੇ ਕੀ। ਕਾਗਜ਼ ਕੋ ਇਸ ਸੇ ਕਿਆ। ਆਤਮਾ ਤੋ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਉਸਸੇ ਕਭੀ ਭੀ ਗਿਰਤਾ ਨਹੀਂ। ਜੈਸੇ ਪੱਥਰ ਅਪਨੀ ਕਠੋਰਤਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਪਾਨੀ ਅਪਨੀ ਦ੍ਰਵਤਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਅਪਨੀ ਸੂਨਤਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਆਤਮਾ ਅਪਨੀ ਆਤਮਤਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਕਭੀ ਭੀ ਅਪਨੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਰੂਪ ਸੇ ਨਹੀਂ ਗਿਰਤਾ, ਤਭੀ ਤੋ ਉਸ ਕੋ ਅਚੁੱਤ ਕਹਾ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਕਾ ਸਰੂਪ ਸੰਕਲਪ ਔਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਆਤਮ ਨੇਸ਼ਠੀ ਪੁਰਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਆਪ ਕੋ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਜਾਨਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਇਸੀ ਨੇਸ਼ਠਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਤੇ ਹੈਂ। ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਸੇ ਉਸ ਕਾ ਕੁਛ ਬੜ੍ਹਤਾ ਨਹੀਂ ਔਰ ਮਨ ਕੇ ਦੌੜਨੇ ਸੇ ਉਸ ਕਾ ਕੁਛ ਘਟਤਾ ਨਹੀਂ ਤੋ ਵੋਹ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਖ਼ੁਦ ਹੈ।

ਆਤਮਦੇਵ ਜੋ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮ ਦੇਵ ਸੇ ਅਲਹਿਦਾ ਹਰਗਿਜ਼ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ, ਉਸਕੋ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੋਜਨਾ ਯਾ ਢੂੰਡਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਢੂੰਡ ਯਾ ਆਤਮ ਖੋਜ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਤੀ।

ਫਰੀਦਾ ਜੰਗਲੁ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਭਵਹਿ ਵਣਿ ਕੰਡਾ ਮੋੜੇਹਿ ॥
ਵਸੀ ਰਬੁ ਹਿਆਲੀਐ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਢੂਢੇਹਿ ॥੧੯॥

ਢਢਾ ਢੂਢਤ ਕਹ ਫਿਰਹੁ ਢੂਢਨੁ ਇਆ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਸੰਗਿ ਤੁਹਾਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਬਸੈ ਬਨੁ ਬਨੁ ਕਹਾ ਫਿਰਾਹਿ ॥

(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੫੬)

ਕਾਹੇ ਰੇ ਬਨ ਖੋਜਨ ਜਾਈ ॥
ਸਰਬ ਨਿਵਾਸੀ ਸਦਾ ਅਲੇਪਾ ਤੋਹੀ ਸੰਗਿ ਸਮਾਈ ॥੧॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੯ - ੬੮੪)

ਇਨ ਊਪਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਬਚਨੋਂ ਸੇ ਸਿੱਧ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਉਸਕੋ ਢੂੰਡਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੋਜਨਾ ਪੜੇਗਾ। ਖੋਜਨਾ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਸੇ ਹੋਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੇ ਦੇਖਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਸੂਖਸ਼ਮ ਔਰ ਵੀਚਾਰ ਰੂਪੀ ਆਂਖ ਹੀ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਔਰ ਸੰਤ ਏਕ ਰੂਪ ਹੈਂ।

ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਤ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ
ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਤ ਸੰਤ ਹੈਂ।
ਸੰਤਨ ਕੇ ਦੇਖਨੇ ਦਰਸ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਹੋਤ
ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਦੇਖਨੇ ਤੇ ਦੀਖ ਜਾਤ ਸੰਤ ਹੈਂ।
ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਕੋਪੈ ਜਾ ਪੈ ਤਾ ਪੈ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਕੋਪੈ
ਜਾ ਪੈ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਢਰੈ ਤਾ ਪੈ ਧਰੈ ਸੰਤ ਹੈਂ।
ਨੰਦ ਪਰਮਾਤਮ ਅਚੰਭ ਹ੍ਵੈ ਵਿਚਾਰ ਕਰੈ
ਸੰਤ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਹੈਂ ਕਿ ਕੰਤ ਸ੍ਰੀ ਕੰਤ ਹੈਂ।

ਸੰਤਾ ਕਉ ਮਤਿ ਕੋਈ ਨਿੰਦਹੁ ਸੰਤ ਰਾਮੁ ਹੈ ਏਕੋੁ ॥

(ਸੂਹੀ ਲਲਿਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ - ੭੯੩)

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੮॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੨)

ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਚੀਜ਼ੇਂ ਪਾਈ ਜਾਤੀ ਹੈਂ-ਏਕ ਆਤਮਾ ਯਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਦੂਸਰੀ ਉਸਕੀ ਮਾਇਆ ਯਾ ਸ਼ਕਤੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਕਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੋ ਇੱਛਾ ਹੁਈ ਕਿ ਮੈਂ ਏਕ ਸੇ ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਊਂ ਤੋ ਐਸੀ ਖਾਹਸ਼ ਕੋ ਮਾਇਆ ਕਹਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਇਸ ਸੇ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਰਚਾ ਗਿਆ ਜੈਸੇ ਜਾਦੂਗਰ ਕੇ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਤਮਾਮ ਖੇਲ੍ਹ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਦੇਖਨੇ ਵਾਲੋਂ ਕੋ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯੇ ਦੁਨੀਆਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਹੁਈ ਹੈ। ਉਸ ਮਾਇਆ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਸ਼ਿਵ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਤੀਨ ਗੁਣ ਸੰਪੰਨ ਦੇਵਤਾ ਹੂਏ ਔਰ ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਗੁਣ ਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੂਤ (ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ ਗੰਧ) ਪ੍ਰਗਟ ਹੂਏ ਔਰ ਸੂਖਸਮ ਭੂਤੋਂ ਸੇ ਅਸਥੂਲ ਭੂਤ (ਆਕਾਸ਼, ਹਵਾ, ਅਗਨੀ, ਪਾਣੀ ਔਰ ਮਿੱਟੀ) ਹੂਏ ਔਰ ਇਨ ਅਸਥੂਲ ਭੂਤੋਂ ਸੇ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਚਾਰ ਖਾਣੀ ਚਾਰ ਬਾਣੀ ਔਰ ਚੌਰਾਸੀ ਲਾਖ ਜੂਨ ਹੂਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਏਕ ਸੇ ਅਨੇਕ ਔਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੇ ਅਸਥੂਲ ਹੂਆ। ਗੁਰਬਾਣੀ :-

ਤੂੰ ਪੇਡੁ ਸਾਖ ਤੇਰੀ ਫੂਲੀ ॥ ਤੂੰ ਸੂਖਮੁ ਹੋਆ ਅਸਥੂਲੀ ॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੦੨)

ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ

ਨਿਰੰਕਾਰ ਕੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੇਂ ਲਾਖ ਚੌਰਾਸੀ ਜੂਨੀਆਂ ਹੈਂ ਜਿਨਮੇਂ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸ ਜੂਨੀ ਹੈ, ਜਿਸਕੋ ਅਸ਼ਰਫ-ਉਲ-ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ ਕਹਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਤਮਾਮ ਜੂਨੀਓਂ ਕਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਮਾਨਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਕੀ ਸਫਲਤਾ ਕੇ ਤੀਨ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ਹੈਂ-

(1) ਸਤਸੰਗ, (2) ਭਜਨ, (3) ਸੇਵਾ।

8. ਸਵਾਲਾਤ

(ੳ) ਅਰਦਾਸ ਕੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਕੇ ਅਸੂਲ ਕੌਨ ਕੌਨ ਹੈਂ ?

(ਅ) ਨਾਮ ਕੀਰਤਨ ਔਰ ਉਸਕਾ ਮਹਾਤਮ ਕਿਆ ਹੈ ?

(ੲ) ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਕਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਆ ਹੈ ਔਰ ਉਸਕਾ ਫਲ ਕਿਆ ਹੈ?

(ਸ) ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਪਾਠ ਕਾ ਤਰੀਕਾ ਔਰ ਮਹਾਤਮ ਕਿਆ ਹੈ ?

(ਹ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਔਰ ਨਾਮ ਤਮਾਮ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਕਰਤਾ ਹੈ?

(ਕ) ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਔਰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਮ ਮੇਂ ਕਿਆ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਔਰ ਫਲ ਕੈਸੇ ਹੈਂ ?

(**ਵਰਨਆਤਮਿਕ** ਅਰ **ਧੁਨਆਤਮਿਕ**। ਆਗੇ ਇਨਕੇ ਜਵਾਬ ਦੀਏ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। **ਕੂੰਜਵਤ ਸਿਮਰਨ, ਕੱਛੂਵਤ ਧਿਆਨ, ਹੰਸਵਤ ਗਿਆਨ**।)

ਜਵਾਬਾਤ

ਅਰਦਾਸ ਕੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਕੇ ਚੰਦ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈਂ ਜਿਨਕੋ ਅਮਲ ਮੇਂ ਲਾਨੇ ਸੇ ਅਰਦਾਸ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਮ ਸਿੱਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਤੇ ਹੈਂ।

(1) ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਕਾ ਖ਼ਿਆਲ ਪੂਰਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਇਸ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਅਰਦਾਸ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤੀ। ਜੈਸੇ ਬਲਬ ਮੇਂ ਦੋ ਤਾਰੇਂ ਹੋਤੀ ਹੈਂ-ਨੈਗੇਟਿਵ ਔਰ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ। ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੋਨੋਂ ਕਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਤਾ, ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਲਬ ਮੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੇ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਅਪਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰ ਜੀ ਕੇ ਚਰਨੋਂ ਮੇਂ ਪੂਰਾ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਅਰਦਾਸ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੂਆ ਕਰਤੀ।

(2) ਅਪਨੇ ਗੁਰੂ ਯਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਮੇਂ ਸ਼ਰਧਾ ਪੂਰੀ ਹੋਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਧਾਹੀਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਮਨਜ਼ੂਰ

ਨਹੀਂ ਹੂਆਕਰਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਧਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

(3) ਸ਼ਰਧਾ ਏਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਹੋਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ।

(4) ਸ਼ਰਧਾ ਐਸੀ ਹੋਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੈਸੀ ਏਕ ਬੱਚੇ ਕੀ ਅਪਨੀ ਮਾਂ ਪਰ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

(5) ਅਰਦਾਸ ਕਿਸੀ ਕੀ ਬੁਰਾਈ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਨਾ ਹੋਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ :-

(i) **ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਔਰ** (ii) **ਸਹਿਕਾਮ।**

(i) ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ ਔਰ ਭਗਤੀ ਮਾਂਗਨਾ ਔਰ ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਮ ਮੇਂ ਔਰ ਪ੍ਰੇਮ ਬੜ੍ਹਨਾ ਔਰ ਤਮਾਮ ਬਿਘਨ ਦੂਰ ਹੋ ਕਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਅਰਥ ਜਨਮ ਲਗੇ ਔਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ, ਯੇ **ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਅਰਦਾਸ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।

(ii) ਦੁਨਿਆਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀਆਤ ਜੋ ਕਿ ਜਿਸਮ ਕੇ ਨਿਰਵਾਹ ਵਾਸਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ, ਮਾਂਗਨਾ **ਸਹਿਕਾਮ ਅਰਦਾਸ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।

ਉਸਸੇ ਆਗੇ ਚਲ ਕਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਕਿ ਆਪ ਕੋ ਨਿਸਪ੍ਰਪੰਚ, ਅਸ਼ਰੀਰੀ, ਅਗੋਚਰ, ਅਵਾਚਔਰ ਅਫ਼ੁਰ ਜਾਨ ਲੇਤਾ ਹੈ, ਅਰਦਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀ ਜਾਤੀ। ਅਪਨੇ ਨਿਜ ਸ੍ਵਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਨਾ ਹੀ ਆਲ੍ਹਾ ਅਰਦਾਸ ਹੈ।

ਵਿਣੁ ਬੋਲਿਆ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ ਕਿਸੁ ਆਗੈ ਕੀਚੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੪੨੦)

9. ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਚਹੁ ਜੁਗਾ ਕਾ ਹੁਣਿ ਨਿਬੇੜਾ ਨਰ ਮਨੁਖਾ ਨੋ ਏਕੁ ਨਿਧਾਨਾ ॥
ਜਤੁ ਸੰਜਮ ਤੀਰਥ ਓਨਾ ਜੁਗਾ ਕਾ ਧਰਮੁ ਹੈ
ਕਲਿ ਮਹਿ ਕੀਰਤਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ॥੨॥
ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਧਰਮੁ ਹੈ ਸੋਧਿ ਦੇਖਹੁ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨਾ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਗਿ ਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਵਾਨਾ ॥੩॥

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩ - ੭੯੭)

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਕਾ ਏਕ ਪਾਠ ਕੀਏ ਸੇ ਆਠ ਪਹਿਰ ਕੇ ਸਾਂਸ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਦੋ ਪਾਠ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨੇ ਸੇ ਏਕ ਮਹੀਨੇ ਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਪਾਠ ਕਾ ਫਲ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਪਿਆਰ ਸੇ ਔਰ ਸਮਝ ਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਕਿ ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸ੍ਰੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਕਾ ਪਾਠ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਸਮਝ ਕਰ ਔਰ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਸੇ ਔਰ ਸੁਧ ਪਾਠ ਕਰਨੇ ਸੇ ਗੁਰੂ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਦਸ ਪਾਠ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੇ ਸੇ ਏਕ ਮਾਹ ਮੇਂ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਪਾਠ ਕਾ ਮਹਾਤਮ** ਹੈ।

ਕਲਜੁਗ ਮਹਿ ਕੀਰਤਨੁ ਪਰਧਾਨਾ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਲਾਇ ਧਿਆਨਾ ॥
ਆਪਿ ਤਰੈ ਸਗਲੇ ਕੁਲ ਤਾਰੇ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਪਤਿ ਸਿਉ ਜਾਇਦਾ ॥੬॥

(ਮਾਰੂ ਸੋਲਹੇ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੦੭੫)

ਵਰਨਆਤਮਿਕ ਨਾਮ	**ਔਰ**	**ਧਨੁਆਤਮਿਕ ਨਾਮ**
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ		ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ
ਅਜਪਾ ਔਰ ਜਾਪ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ		ਸਿਰਫ ਅੰਦਰ ਧੁਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਤੀ ਹੈ
ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਚੜ੍ਹਾਨਾ		ਸਿਰਫ ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਚੜ੍ਹਾਨਾ

10. ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼

ਰੌਸ਼ਨ ਚਰਾਗ ਸੇ ਹੀ ਬੁਝੇ ਹੁਏ ਚਰਾਗ਼ ਰੌਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਤੇ ਹੈਂ। ਬੁਝੇ ਹੁਏ ਚਰਾਗ਼ ਦੂਸਰੇ ਬੁਝੇ ਹੁਏ ਚਰਾਗ਼ੋਂ ਕੋ ਰੌਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਤੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ੋਂ ਸੇ ਹੀ ਅਗਿਆਨੀਓਂ ਕੋ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਿਲ ਸਕਤੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਨੀਓਂ ਸੇ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਤੀ ਔਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਕਾ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪ ਅੰਧੇਰਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤਾ ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਕਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਏ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਕੀ ਸੰਗਤ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ॥ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥
ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੇਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੩)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਕੀ ਸੰਗਤ ਸੇ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਿਲੀ ਉਸ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੇਂਯੇ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ।

ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥
ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥
ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥ ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥
ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ ॥ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥
ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਖਾਏ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸੋਝੀ ਪਾਏ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੩)

ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੇਂ ਐਸਾ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਊਪਰ ਲਿਖਾ ਹੈ।

11. ਸੰਸਾਰ

ਦਰਅਸਲ ਯੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ ਲੇਕਿਨ ਅਗਿਆਨ ਕੇ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਐਸਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਤਾ ਸਿਰਫ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਸੇ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਨੋਂ ਕੋ ਮਿਲਤੀ ਹੈ ਉਸੀ ਵਕਤ ਹੀ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਆਤਮਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗ ਜਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਹੈ ਔਰ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪ ਅੰਧਕਾਰ ਕੇ ਵਕਤ ਤਮਾਮ ਦੁੱਖ ਉਸੀ ਵਕਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਯੇ ਪੁਰਸ਼ ਅਮਿਰਤ ਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਤੇ ਹੈਂ :-

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦਾ ॥
ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਰਹਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥

(ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ - ੩੨੭)

ਯੇ ਜਗਤ ਹਰ ਕਾ ਰੂਪ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਹਰੀ ਰੂਪ ਥਾ ਔਰ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਭਾਸਤਾ ਥਾ। ਜੈਸੇ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਪੜੀ ਹੁਈ ਰੱਸੀ ਭਰਮ ਸੇ ਸਾਂਪ ਪਰਤੀਤ ਹੋਨੇ ਲਗਤੀ ਹੈ ਔਰ ਦੁੱਖ ਔਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾ ਬਾਇਸ ਬਨ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਾਕਰ ਦੇਖੀ ਜਾਤੀ ਹੈ ਤੋ ਰੱਸੀ ਕੇ ਬਗੈਰ ਸਾਂਪ ਕਹੀਂ ਭੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂਆਤਾ। ਦੁੱਖ ਔਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਡਰ ਔਰ ਕਾਂਪਾ-ਸਭ ਹੀ ਯਕਲਖ਼ਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਮਿਥਿਆ ਭਰਮ ਕੇ ਬਾਇਸ ਥੇ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਜਬ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸੇ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕੋ ਦੇਖਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਯੇਹ ਸਿਵਾਏ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ-ਪੂਰਨ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਕੇ ਕੁਛ ਭੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਤਾ, ਡਰ ਔਰ ਕਾਂਪਾ, ਦੁੱਖ ਔਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਉਸੀ ਵਕਤ ਦੂਰ ਹੋ ਕਰ ਸਿਰਫ ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖੈ ਹੋਨੇ ਤਕ ਯੇ ਸ਼ਰੀਰ ਬਨਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਫਿਰ ਬਦੇਹ ਕੈਵਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ ਇਕੁ ਜੋਗੀ ਬੈਸੇ ॥ ਨਾਰਿ ਨ ਪੁਰਖੁ ਕਹਹੁ ਕੋਊ ਕੈਸੇ ॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੬੮੫)

12. ਨੌਧਾ ਭਗਤੀ

ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਕੀ ਨੌ ਭੂਮਕਾਏਂ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ ਜਿਨਕੋ ਨੌਧਾ ਭਗਤੀ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਨਾਮੋਂ ਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈਂ :-

1. ਸਰਵਨ **2. ਕੀਰਤਨ** **3. ਸਿਮਰਨ**
4. ਬੰਦਨ **5. ਅਰਦਾਸ** **6. ਅਰਚਨ (ਸੇਵਾ ਭਾਵ)**
7. ਦਾਸਾ ਭਾਵ **8. ਸਖਾ ਯਾ ਸਖ਼ੀ ਭਾਵ** **9. ਆਤਮ ਨਿਵੇਦਨ।**

1. ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਧਾ ਸੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਜਸ ਸੁਨਨਾ ਸਰਵਨ ਭਗਤੀ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰੇਮ ਸੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਭਜਨ ਗਾਇਨ ਕਰਨੇ ਕੀਰਤਨ ਭਗਤੀ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰੇਮ ਸੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਨਾਮ ਕੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਭਗਤੀ ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।
4. ਅਪਨੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇਵ ਕੋ ਯਾ ਸੰਤੋਂ ਕੋ ਨਮਸ਼ਕਾਰ ਕਰਨੀ ਬੰਦਨ ਭਗਤੀ ਹੈ।
5. ਸ਼ਰਧਾ ਪੂਰਵਕ ਏਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਸੇ ਅਪਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਚਰਨੋਂ ਮੇਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ।
6. ਧੂਪ ਦੀਪ ਕਰਨਾ ਯਾ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਅਰਚਨ ਭਗਤੀ ਹੈ।
7. ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਨੌਕਰ ਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਸੇਵਾ ਮੇਂ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਰਹਿਨਾ ਦਾਸਾ ਭਾਵ ਹੈ।
8. ਜੈਸਾ ਅਪਨੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ ਸੇ ਪਿਆਰ ਹੋਤਾ ਹੈ ਵੈਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੇ ਹੋਨਾ ਸਖਾ ਯਾ ਸਖੀ ਭਾਵ ਹੈ।
9. ਅਪਨਾ ਸਭ ਕੁਛ, ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਤਕ ਭੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਭੇਂਟ ਚੜ੍ਹਾ ਦੇਨਾ ਯੇਹ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਨਿਵੇਦਨ ਹੈ।

13. ਗਿਆਨ ਕੀ ਸਾਤ ਭੂਮਕਾਏਂ ਹੋਤੀ ਹੈਂ

ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਸੰਸਾਰ ਸੇ ਉਠਾਕਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲਿਵਲੀਨ ਕਰਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ। ਯੇਹ ਅਵਸਥਾਏਂ ਯਾ ਭੂਮਕਾਏਂ ਮਨ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਆਤਮਾ ਤੋ ਏਕ ਰਸ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੀ ਅਬਚਲ ਇਸਥਿਤੀ ਸੇ ਹਰਗਿਜ਼ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਗਿਰਤਾ। ਮਨ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਅਹਿਸਤਾ ਅਹਿਸਤਾ ਬਾਹਰ ਸੇ ਰੋਕ ਕਰ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਯੇਹ ਭੂਮਕਾਏਂ ਮਾਨੀ ਗਈ ਹੈਂ। ਯੇਹ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਨਾਮੋਂ ਸੇ ਪੁਕਾਰੀ ਜਾਤੀ ਹੈਂ :-

(1) ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾ **(2) ਸ਼ੁਵਿਚਾਰਨਾ** **(3) ਤਨਮਾਨਸਾ**
(4) ਸ਼ਤਵਾਪਤੀ **(5) ਅਸੰਸਕਤੀ** **(6) ਪਦਾਰਥਾਭਾਵਨੀ**
(7) ਤੁਰੀਆ।

ਪਹਿਲੀ ਤੀਨ ਜਗਿਆਸੂ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ ਔਰ ਚੌਥੀ ਭੂਮਿਕਾ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕੀ, ਜਿਸਮੇਂ ਜਨਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਆਖਰੀ ਤੀਨ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈਂ। ਮਾਨੁਖ ਸ਼ਰੀਰ ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਭੂਮਿਕਾ :-

ਪ੍ਰਭ ਇਹੈ ਮਨੋਰਥੁ ਮੇਰਾ ॥
ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਦਇਆਲ ਮੋਹਿ ਦੀਜੈ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕਾ ਚੇਰਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਪ੍ਰਾਤਹਕਾਲ ਲਾਗਉ ਜਨ ਚਰਨੀ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਦਰਸੁ ਪਾਵਉ ॥
ਤਨੁ ਮਨੁ ਅਰਪਿ ਕਰਉ ਜਨ ਸੇਵਾ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥੧॥
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਉ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿਤ ਰਹੀਐ ॥
ਏਕੁ ਅਧਾਰੁ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਮੋਰਾ ਅਨਦੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਲਹੀਐ ॥੨॥੨੯॥

(ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੫੩੩)

ਸਾਤਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ :-

ਸਲੋਕੁ ॥ ਤੀਨਿ ਬਿਆਪਹਿ ਜਗਤ ਕਉ ਤੁਰੀਆ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ ॥੩॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੯੭)

14. ਸਿੱਖ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਮੁਰੀਦ (ਸਿੱਖ) **2. ਮੁਰੀਦੇ ਸਾਦਿਕ (ਸਿਦਕੀ ਸਿੱਖ)**
3. ਮੁਰੀਦੇ ਫ਼ਿਦਾਈ (ਮਰਜੀਵੜੇ ਸਿੱਖ)। ਯਾਨੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਕਹੋ :-
1. ਸਿੱਖ **2. ਸਨਮੁਖ ਸਿੱਖ** **3. ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੱਖ।**

ਅਪਨੀ ਸ਼ਰਧਾ ਔਰ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਸੇ ਹੀ ਸਿੱਖ ਕੋ ਗੁਰੂ ਸੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੱਖ ਕੋ ਤੋ ਮੁਕਤਿ ਹੀ ਜਾਨੋ ਔਰ ਸਨਮੁਖ ਕੇ ਮੁਕਤ ਹੋਨੇ ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸਿੱਖ ਕੋ ਅਹਿਸਤਾ ਅਹਿਸਤਾ ਸਿੱਖੀ ਕਮਾਤੇ ਕਮਾਤੇ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤਾਲਬ-ਏ-ਹੱਕ ਕੋ ਚਾਰ ਬਾਤੇਂ ਜੋ ਕਿ ਨੀਚੇ ਦਰਜ ਹੈਂ, ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ ਔਰ ਮਾਨੁਖ ਸਰੀਰ ਸਫ਼ਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਗੁਰੁ ਮੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਹੈ ਨਾਲੇ ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸਮ੍ਹਾਲੇ ॥੧॥
(ਆਸਾ ਘਰੁ ੭ ਮਹਲਾ ੫ - ੩੯੪)

ਗੁਰੂ ਔਰ ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਏਕ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋਤੇ ਹੈਂ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਾ ਸੌ ਫ਼ੀ-ਸਦੀ ਜਗਿਆਸੂ ਕੋ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਉਸ ਜਗਿਆਸੂ ਕਾ ਮੋਕਸ਼ ਰੂਪੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਧ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸ਼ਰੀਰ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੀ ਸਿੱਖ ਕੇ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਰਹਾ ਕਰਤਾ ਲੇਕਿਨ ਜੋ ਤਾਲਬ-ਏ-ਹੱਕ ਚਾਰ ਬਾਤੇਂ ਧਾਰਨ ਕਰਨੇ ਵਾਲਾ ਔਰ ਆਮਲ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਉਸਕੇ ਸਾਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਵੋਹ ਚਾਰ ਬਾਤੇਂ ਹੈ-

(1) ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਪਾਠ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਤਾ ਰਹੇ।
(2) ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਕਿਸੀ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਜਾਰੀ ਰਖੇ।
(3) ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਨੇ ਅੰਦਰ ਰਖੇ।
(4) ਰਜ਼ਾ ਮੇਂ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਨੇ ਕੀ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਮਸ਼ਕ ਪ੍ਰਪੱਕ ਕਰ ਲੇ।

ਇਨਕੋ ਧਾਰਨ ਕਰਨੇ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸੇ ਮਿਲਾ ਹੂਆ ਹੀ ਹੈ।

15. ਮਨ ਕੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਸਤੇ

ਮਾਨੁਖ ਸਰੀਰ ਕੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਕੇ ਲੀਏ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਕੁਸੰਗ ਸੇ ਉਪਰਾਮਤਾ ਹੋਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮਰ ਹੈ ਔਰ ਸਤਸੰਗ ਮੇਂ ਸਤਪੁਰਸ਼ੋਂ ਕੀ ਸੋਹਬਤ ਮੇਂ ਪਿਆਰ ਹੋਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਘਟਨੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬੜ੍ਹਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਗੀ। ਸਤਪੁਰਸ਼ੋਂ ਕੇ ਬਚਨ ਔਰ ਕੀਰਤਨ ਸੇ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮੇਂ ਤਬਾਦਲਾ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕੇ ਘਰ ਮੇਂ ਕਮ-ਅਜ਼ ਕਮ ਹਰ ਏਕ ਸਿੱਖ ਔਰ ਜਗਿਆਸੂ ਕੋ ਏਕ ਪਾਠ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕਾ ਮਾਹਵਾਰ ਕਰ ਦੇਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਪਚਾਸ ਸਫ਼ੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਕੀਏ ਜਾਏਂ ਤੋ ਏਕ ਮਾਹ ਮੇਂ ਪੂਰਾ ਪਾਠ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਐਸਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੋ **ਦੋ ਪਾਠ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਕੇ** ਰੋਜ਼ ਕਰ ਲੇ। ਅਗਰ ਐਸਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੋ **ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਦਸ ਪਾਠ** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰ ਲੇ। ਅਗਰ ਐਸਾ ਭੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੋ **ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਕੀ ਛੇ ਮਾਲਾ** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰ ਲੇ। ਅਗਰ ਐਸਾ ਭੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੋ **ਚਾਲੀਸ ਮਾਲਾ (ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਕੀ** ਕਰ ਲੇ।

ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਮਹੀਨੇ ਮੇ, ਏਕ ਪਾਠ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕਾ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਸੇ ਤਕਰੀਬਨ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ ਭਜਨ ਹੋ ਜਾਏ ਜੋ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਸੁਬਾਹ ਕੇ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੱਛਾ ਔਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਕਿਸੀ ਸਬੱਬ ਸੇ ਸੁਬਹ ਕਾ ਵਕਤ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤੋ ਜਿਸ ਵਕਤ ਭੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ ਵੋਹੀ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਏਕ ਯਾ ਦੋ ਸਾਲ ਮੇਂ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਔਰ ਸ਼ੁਧ ਹੋ ਜਾਏਂਗੇ। ਫਿਰ ਜਗਿਆਸੂ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਕਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਨ ਜਾਏਗਾ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਦਮ ਸੇ ਅਭਿਆਸ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਸੰਤੋਂ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਇਸ ਮੇਂ ਲਗਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਬਾਣੀ ਹੈਂ-**ਬੈਖਰੀ, ਮੱਧਮਾ, ਪਸੰਤੀ, ਪਰਾ**। ਇਸ ਸੇ ਊਪਰ ਹੈ **ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ** । ਜਿਸ ਵਕਤ ਸਿੱਖ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਪਰਾ ਬਾਣੀ ਕਾ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਰੋਮ ਰੋਮ ਮੇਂ ਸੇ ਨਾਮ ਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਨੇ ਲਗਤੀ ਹੈ ਤੋ ਉਸੀ ਵਕਤ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਊਪਰ ਕੀ ਤਰਫ ਲੇ ਜਾਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ।

16. ਧੁੰਨਆਤਮਕ ਨਾਮ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਵਾਸਤੇ

ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੇਂ ਆਲ੍ਹਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂਓਂ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਔਰ ਫ਼ਕੀਰੀ ਕੇ ਆਲ੍ਹਾ ਅਵਸਥਾ ਪਰ ਪਹੁੰਚਨੇ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਓਂ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਰਜ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸੁਭਾ ਕੇ ਵਕਤ ਅਪਨੇ ਬਿਸਤਰ ਕੋ ਛੋੜ ਦੇਨਾ ਔਰ ਉਠ ਕਰ ਹਾਜਤ ਰਫਾ ਕਰਕੇ ਦਾਤਨ ਵਗੈਰਾ ਸੇ ਮੂੰਹ ਔਰ ਦਾਂਤੋਂ ਕੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੇ ਔਰ ਫਿਰ ਅੱਛੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪਾਨੀ ਮੇਂ ਗੁਸਲ ਕਰੇ। ਫਿਰ ਕਿਸੀ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਮੇਂ ਜਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੋਰ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਹੋ, ਅਪਨੇ ਆਸਨ ਪਰ ਚੌਂਕੜਾ ਲਗਾ ਕਰ ਬੈਠ ਜਾਏ। ਆਂਖੇਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਪਨੀ ਸੁਰਤ ਕੋ ਦੋਨੋਂ ਕਾਨੋਂ ਮੇਂ ਸੇ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਮੇਂ ਮਹਿਬ ਕਰ ਦੇ। ਇਸ ਤਰਹਿ ਆਠ ਦਿਨ ਕਰੇ ਔਰ ਫਿਰ ਸੁਰਤ ਕੋ ਏਕ ਦਾਏਂ ਕਾਨ ਪਰ ਲਗਾ ਦੇ ਔਰ ਹਫਤੇ ਕੇ ਬਾਦ ਸੁਰਤ ਕੋ ਕਾਨ ਸੇ ਹਟਾ ਕਰ ਦੋਨੋਂ ਆਖੋਂ ਔਰ ਨਾਕ ਕੀ ਜੜ੍ਹ ਮੇਂ ਲਗਾਏ। ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਕਾਨੋਂ ਸੇ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤੀ ਥੀ, ਦਰਅਸਲ ਯਹਾਂ ਸੇ ਹੀ ਆਤੀ ਥੀ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਏਕ ਮਾਹ ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਏਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੋ ਸੁਨੇ, ਦਿਲ ਇਤਨਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਉਠਨੇ ਕੋ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਇਸ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਬੈਠਾ ਰਹੇਗਾ। ਫਿਰ ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਯਹਾਂ ਸੇ ਉਠਾ ਕਰ ਊਪਰ ਲਗਾਵੇ ਜਹਾਂ ਸੇ ਕਿ ਸਿਰ ਕੇ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਤੇ ਹੈਂ, ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਮਾਹ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਰਤ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਬਨਾਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਸਿਰ ਮੇਂ ਜਹਾਂ ਕਿ ਚੋਟੀ ਰੱਖੀ ਜਾਤੀ ਹੈ, ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਜਮਾਵੇ। ਤੀਨ ਮਾਹ ਵਹਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਔਰ ਫਿਰ ਸਿਰ ਕੇ ਪੀਛੇ ਗਰਦਨ ਕੇ ਊਪਰ ਖ਼ਿਆਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੋ ਸੁਨੇ। ਕੁਛ ਮਾਹ ਐਸਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਸੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਨਾਕ ਕੀ ਚੋਟੀ ਪਰ ਸੁਰਤ ਕੋ ਜਮਾਵੇ। ਯਹਾਂ ਇਸਕੋ ਅਜੀਬ-ਓ-ਗਰੀਬ ਨਜ਼ਾਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਏਂਗੇ ਔਰ ਕੁਛ ਨਾ ਕੁਛ ਸ਼ਕਤੀ ਭੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋਗੀ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਕੋ ਤਕਰੀਬਨ ਲਗਾਤਾਰ ਏਕ ਸਾਲ ਮੇਂ ਖ਼ਤਮ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਸ਼ੌਕ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

17. ਬਾਣੀ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ

1. ਬੈਖਰੀ **2. ਮੱਧਮਾ**
3. ਪਸੰਤੀ **4. ਪਰਾ**

1. ਜ਼ਬਾਨ ਔਰ ਹੋਂਠ ਹਿਲਾ ਕਰ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਨਾਮ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਕੌ ਬੈਖਰੀ ਬਾਣੀ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ ਔਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

2. ਮੱਧਮਾ ਬਾਣੀ ਬੈਖਰੀ ਬਾਣੀ ਸੇ ਦਸ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਦੇਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੇਂ ਜ਼ਬਾਨ ਔਰ ਹੋਂਠ ਬੰਦ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਸਿਰਫ ਕੰਠ ਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਕਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ

3. ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਕਾ ਫਲ ਮੱਧਮਾ ਸੇ ਦਸ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾ ਉਚਾਰਨ ਹਿਰਦੇ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਕੇ ਪਾਸ ਹੈ।

4. ਪਰਾ ਬਾਣੀ ਕਾ ਫਲ ਮੱਧਮਾ ਸੇ ਦਸ ਗੁਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾ ਉਚਾਰਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਨਾਭੀ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੋਂ ਸੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਔਰ-

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ - ੯੪੧)

ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਇਸਸੇ ਊਪਰ ਬਾਣੀ ਤੋ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਲੇਕਿਨ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਆਤੀ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਆਂਖੋਂ ਔਰ ਨਾਕ ਕੀ ਜੜ੍ਹ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਰੋਕ ਕਰ ਸ਼ਬਦ ਅਭਿਆਸ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਕਰ ਕੁਛ ਰੌਸ਼ਨੀ ਔਰ ਕੁਛ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਾਈ ਦੇਨੇ ਲਗਤੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਸੇ ਊਪਰ

ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਲੇ ਜਾਨੇ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਔਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਕਸ਼ ਅਨਹਦ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਕਸ਼ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਔਰ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਅਖੀਰ ਯੇਹ ਤਮਾਮ ਨੀਚੇ ਰਹਿ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਬਿਰਤੀ ਸ਼ੂਨ ਅਸਥਾਨ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਜਾਪ ਮਰੇ ਅਜਪਾ ਮਰੇ ਅਨਹਦ ਭੀ ਮਰ ਜਾਇ ॥
ਸੁਰਤ ਸਮਾਈ ਸੁੰਨ ਮੇਂ ਤਾਕੋ ਕਾਲ ਨਾ ਖਾਇ ॥

ਅੰਤਰਿ ਸੁੰਨੰ ਬਾਹਰਿ ਸੁੰਨੰ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੁੰਨ ਮਸੁੰਨੰ ॥
ਚਉਥੇ ਸੁੰਨੈ ਜੋ ਨਰੁ ਜਾਣੈ ਤਾ ਕਉ ਪਾਪੁ ਨ ਪੁੰਨੰ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ - ੯੪੧)

18. ਰਮਜ਼-ਏ-ਮਾਰਫ਼ਤ

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥੨੦੪॥

(੧੩੭੫)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਕਰਮ ਔਰ ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਕਾ ਦਰਜਾ ਤਹਿ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਉਸ ਕੇ ਬਾਦ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਮੇਂ ਪਰਵਿਰਤੀ ਬਤਾਤੇ ਹੈਂ।

ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੁ ਬੀਚਾਰੇ ਕੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਪਰਮ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥੪॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੯੦੦)

ਗੁਰਿ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾ ਕੀ ਹੈ ਮਾਰੀ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੀ ॥੮॥੫॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੩੮)

ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਤੇ ਹੈਂ। ਕੁਛ ਖਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀਓਂ ਕੋ ਤੋ ਸੁਨਤੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਆਇਦ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਇਤਨਾ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਕਾ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਲਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕਿ ਮਨਸੂਰ ਕੋ ਹੂਆ ਥਾ। ਲੇਕਿਨ ਯੇਹ ਅਵਸਥਾ ਗੁਪਤ ਔਰ ਜਜ਼ਬ ਰਖਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਹਤਰ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸੁਖਦਾਈ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਲੋਗੋਂ ਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਨੇ ਸੇ ਬਹੁਤ ਸੇ ਕਸ਼ਟ ਔਰ ਦੁਖੋਂ ਕਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ। ਗੋ (ਚਾਹੇ) ਉਨ ਲੋਗੋਂ ਕੋ ਦੁਖ ਔਰ ਕਸ਼ਟ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ, ਲੇਕਿਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੇ ਤੋ ਕਹਿਨਾ ਹੀ ਪੜਤਾ ਹੈ। ਮਨਸੂਰ ਕੋ ਪੱਥਰ ਮਾਰੇ ਗਏ ਔਰ ਸੂਲੀ ਪਰ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਗਿਆ ਥਾ। ਸ਼ਰ੍ਹਾ ਵਾਲੇ ਲੋਗ ਇਸ ਰਮਜ਼ ਔਰ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਨੇ ਐਸੇ ਆਰਿਫ ਲੋਗੋਂ ਸੇ ਬਿਨਾ ਵਜ੍ਹਾ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੇਤੇ ਹੈਂ, ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕੇ ਮਾਰਗ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਸ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੋ ਗੁਪਤ ਰਖਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਅਸਲ ਤੋ **ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ, ਮੁਖ ਭਗਤੀ, ਬਰਤਨ ਵੈਰਾਗ** ਮੇਂ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਤੇ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਸੇ ਸ਼ਰਈ ਲੋਗੋਂ ਕੋ ਭੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਔਰ ਬਿਲਾ ਵਜ੍ਹਾ ਦੁੱਖ ਔਰ ਤਕਲੀਫ ਕਾ ਬਾਇਸ ਨਹੀਂ ਬਨਤੇ।

19. ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡਿ ਖੰਡਿ ਸੋ ਜਾਣਹੁ

ਜਿਸਮ ਕੋ ਆਲਮ-ਏ-ਸਗੀਰ (ਪਿੰਡ) ਔਰ ਜਗਤ ਕੋ ਆਲਮ-ਏ-ਕਬੀਰ (ਬ੍ਰਹਮੰਡ) ਕਹਾ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਜਗਤ ਕੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਹੋ, ਉਸ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਜਿਸਮ ਕੀ ਖੋਜ ਕੀਏ ਸੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕੇ ਸ਼ਾਹਿਨਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਭਗਤ ਪੀਪੇ ਜੀ ਦੀ ਰਸਨਾ ਰਾਹੀਂ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :-

ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ॥
ਪੀਪਾ ਪ੍ਰਣਵੈ ਪਰਮ ਤਤੁ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੋਇ ਲਖਾਵੈ ॥੨॥੩॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾਂ ਕੀ : ਪੀਪਾ - ੬੯੫)

ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡਿ ਖੰਡਿ ਸੋ ਜਾਣਹੁ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝਹੁ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣਹੁ ॥

(ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੦੪੧)

ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਜਗਤ ਮੇਂ ਹੈ ਵੋਹੀ ਇਸ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਹੈ-ਵੋਹ ਹੈ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਔਰ ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਯਾਨਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਰ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਨੀ, ਆਗ ਹਵਾ ਔਰ ਆਕਾਸ਼। ਯਹੀ ਤਮਾਮ ਜਗਤ ਮੇਂ ਹੈਂ। ਯਹੀ ਚੀਜ਼ੇਂ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋ ਢੂੰਡਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਅਪਨੇ ਜਿਸਮ ਕੋ ਹੀ ਢੂੰਡਨਾ ਪੜੇਗਾ। ਯੇਹ ਢੂੰਡ ਯਾ ਖੋਜ ਉਸ ਵਕਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਕਰਮ ਔਰ ਉਪਾਸ਼ਨਾ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁੱਧ ਔਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਏ।

ਮਾਨੁਖ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋ ਢੂੰਡਨਾ ਔਰ ਉਸਕੋ ਮਿਲਨਾ ਹੈ। ਵੋਹ ਤੋ ਐਸੇ ਹੋਤਾ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਔਰ ਪਾਂਚ ਤੱਤ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਿਸ ਕੋ ਆਤਮਾ ਭੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ, ਉਸ ਕੇ ਲਕਸ਼ਨ ਹੈਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਔਰ ਸ਼ੁਧ। ਜਿਸਮ ਕੇ ਲਖਸ਼ਨ ਹੈਂ-ਅਸਤਿ-ਜੜ੍ਹ-ਦੁੱਖ ਰੂਪ-ਪਰਛਿੰਨ ਔਰ ਅਸ਼ੁੱਧ। ਇਸ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਆਤਮਾ ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਮ ਇਸਕੇ ਰਹਿਨੇ ਕਾ ਮਕਾਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇਸ ਆਤਮਾ ਕੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਾ ਹੂਆ ਹੈ। ਅਗਰ ਆਤਮਾ ਨਾ ਹੋ ਤੋ ਯੇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜੜ੍ਹ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਤਮਾ ਕੀ ਚੇਤਨਾ ਸੇ ਹੀ ਤਮਾਮ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਕੀ ਸਤਾ ਸੇ ਹੀ ਸਤਿ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਕੇ ਬਲ ਕੋ ਪਾ ਕਰ ਹੀ ਇਸ ਦੁਖ ਰੂਪ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾਹੈ ਔਰ ਅਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਰੀਰ ਆਤਮਾ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਲੂਮ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਮਾਨੁਖ ਸਰੀਰ ਮੇਂ ਤੀਨ ਚੀਜ਼ੇਂ ਪਾਈ ਜਾਤੀ ਹੈਂ :-

(1) ਜਿਸਮ (2) ਮਨ (3) ਆਤਮਾ। ਮੁਕਤ ਕੇ ਲੀਏ ਯਾਨਿ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਕੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਕੀ ਪਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਤੋ ਅਪਨੇ ਮਨ ਕੋ ਆਭਿਆਸ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਊਪਰ ਉਠਾ ਕਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਜੋੜਨਾ ਹੋਗਾ। ਮਨ ਹੀ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਔਰ ਸੁਖੋਂ ਕਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਤਾ ਆਲਾ ਇਸ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਹੈ ਔਰ ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਯੇਹ ਮਨ ਦੁਖੋਂ, ਰੋਗੋਂ ਔਰ ਤਕਲੀਫੋਂ ਘਰ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਮਿਲਾ ਹੂਆ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਨੰਦ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਗਿਆਨ ਸੇ ਯੇਹ ਪਤਾ ਚਲਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਮ ਅਸਤਿ ਜੜ੍ਹ-ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਔਰ ਪਰਛਿੰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਦੁਖ ਸੁਖ ਮਾਨਨਾ ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਓ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਮਨ ਕੋ ਆਤਮਾ ਸੇ ਜੋੜਨਾ ਹੀ ਸੁਖ ਕਾ ਬਾਇਸ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਕੇ ਤੀਨ ਸ਼ਰੀਰ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ - **(1) ਅਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ (2) ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ (3) ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ।**

ਇਨ ਤੀਨ ਸ਼ਰੀਰੋਂ ਕੇ ਪਾਂਚ ਕੋਸ਼ ਬਨਤੇ ਹੈਂ - **(1) ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼ (2) ਪ੍ਰਾਨਮਯ ਕੋਸ਼ (3) ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼ (4) ਵਿਗਿਆਨਮਯ ਕੋਸ਼ (5) ਅਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼।**

ਇਨ ਪਾਂਚ ਪਰਦੋਂ ਮੇਂ ਛੁਪਾ ਹੂਆ ਆਤਮਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਤਾ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਨ ਪਾਂਚ ਪਰਦੋਂ ਕੋ ਵਿਚਾਰ ਸੇ ਦੂਰ ਕਰ ਦੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਆਤਮਾ ਹਸਤਾਮਲ ਕੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਪਰਗਟ ਹੋ ਕਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੋ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੋਕਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਮੇਂ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਹੀ ਔਰ ਕਾ ਔਰ ਦਿਖਾਈ ਦੀਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਰੂਪੀ ਆਂਖੋਂ ਸੇ ਹੀ ਉਸ ਕੋ ਦੇਖਾ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਅਸਥੂਲ ਆਂਖੇਂ ਉਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਤੀਂ।

20. ਮਨ ਕਾ ਸਰੂਪ

ਮਨ ਏਕ ਐਸੀ ਪਰਬਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਇਸ ਸੇ ਜੈਸਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਵੈਸਾ ਹੀ ਯੇਹ ਬਨ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕੋ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਬਨਾਨੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕੋ ਸੁਖ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਮੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੋ ਏਕ ਦਿਨ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਬਨ ਜਾਏਗਾ। ਜੈਸੇ ਕਿ ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ ਕਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਯੇਹ ਮਨ ਨਾਮ ਅਰ ਰੂਪ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਬਨਾ ਹੂਆ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਏ ਇਸ ਮਨ ਕੋ ਸੁਖੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਨਾਮ ਔਰ ਰੂਪ ਸੇ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਆਤਮਾ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਮੇਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਯੁਕਤ ਲਗਾਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਕੁਛ ਦੇਰ ਕੇ ਐਸੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਯੇਹ ਮਨ ਸਤਿ ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਆਤਮ ਹੀ ਬਨ ਜਾਏਗਾ। ਤਮਾਮ ਦੁੱਖੋਂ ਕੋ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰ ਲੇਗਾ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਬਨ ਜਾਏਗਾ। ਮਾਨੁਖ ਤਨ ਧਾਰਨ ਕੀਆ ਸਫ਼ਲ ਕਰ ਲੇਗਾ।

ਲੋਹੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਗੋਲ, ਚੌਰਸ ਯਾ ਤਿਕੋਨ, ਕੈਸਾ ਭੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ, ਜਬ ਉਸ ਕੋ ਆਗ ਮੇਂ ਡਾਲਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਉਸ ਮੇਂ ਆਗਕੇ ਤੀਨ ਗੁਣ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਆ ਜਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਆਗ ਜੈਸਾ ਗਰਮ, ਆਗ ਕੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਰੌਸ਼ਨ ਔਰ ਆਗ ਜੈਸੀ ਜਲਾਨੇ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਟੁਕੜੇ ਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਸ਼ਕਲ ਉਸਕੀ ਜੈਸੀ ਭੀ ਹੈ ਵੈਸੀ ਹੀ ਬਨੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ-ਗੋਲ, ਚੌਰਸ ਯਾ ਤਿਕੋਨ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਮਨ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਸਫੁਰਨ ਰੂਪ, ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਸ ਮਨ ਸੇ 'ਮੈਂ ਸਤਿ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਚੇਤਨ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹੂੰ' ਐਸਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਇਸ ਮਨ ਸੇਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਵੈਸੇ ਹੀ ਗੁਣ ਆ ਜਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਲੇਕਿਨ ਸ਼ਕਲ ਉਸਕੀ ਸਫੁਰਨ ਰੂਪ ਹੀ ਰਹਾ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਕਭੀ ਕਭੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਭੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਮੈਲਾ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਮਨ ਦੁਖੀ ਔਰ ਤਮਾਮ ਅਨਰਥੋਂ ਕਾ ਕਾਰਨ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਔਰ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਸੁਖੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ ਔਰ ਸਮਾਧਿਸ਼ਟ ਮਨ ਉਸ ਸੇ ਭੀ ਸੁਖੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਮਨ ਹੂਆ ਮਨ ਤੋ ਮੋਖਸ਼ ਕਾ ਦਾਤਾ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮਨ ਕੋ ਅਮਨ ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮੇਂ ਲਗੇ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਵੋਹ ਵੈਰਾਗ ਔਰ ਅਭਿਆਸ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਆਸਾਨੀ ਸੇ ਬਨ ਸਕਤਾ ਹੈ।

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਕਿ 'ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦ ਹੈ' ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਕਾ

ਪਰਵਾਹ ਏਕ ਰਸ ਬਾਂਧ ਦੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਯੇਹੀ ਮਨ ਅਮਨ ਭਾਵ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮਨ ਨਹੀਂ ਯਹ ਗੋਬਿੰਦ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਗੋਬਿੰਦ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਤ ਗਿਆਨ, ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈ ਔਰ ਮਨੋਨਾਸ ਯੇਹ ਤੀਨ ਸਾਧਨ ਗਿਆਨ ਪਰਾਪਤੀ ਕੇ ਬਾਦ ਕੀਏ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜਿਨ ਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੰਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

1. ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਸੇ ਆਤਮਾ ਔਰ ਪਾਂਚ ਭੂਤ ਆਕਾਸ਼ ਹਵਾ, ਅਗਨੀ, ਜਲ ਔਰ ਮਿੱਟੀ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕਾ ਸੁਭਾਵ ਹੀ ਹੈਂ, ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਹੀ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਜਬ ਸਭ ਆਤਮਾ ਹੀ ਪੂਰਨ ਹੂਆ ਤੋ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਿਸ ਕੀ ਹੂਈ ਔਰ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਿਆ ਹੂਈ ? ਸਿਰਫ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੂਈ। ਜਬ ਐਸੀ ਬਾਤ ਹੈ ਤੋ ਮਨ ਕਿਆ ਹੂਆ ? ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਾ ਪੁਤਲਾ ਮਨ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਮਨ ਭੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੂਆ। ਆਤਮਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਲਹਿਰ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਪਾਨੀ ਹੈ ਤੋ ਲਹਿਰ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੂਈ ਔਰ ਲਹਿਰ ਕਾ ਉਛਲਨਾ, ਉਭਰਨਾ ਔਰ ਪੈਦਾ ਹੋਨਾ ਔਰ ਨਾਸ਼ ਹੋਨਾ-ਸਭ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੂਆ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਮੈਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪੂਰਨ ਹੂੰ ਔਰ ਮਨ ਭੀ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੀ ਹੈ।

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩ - ੪੪੧)

ਅਬ ਮਨੁ ਉਲਟਿ ਸਨਾਤਨੁ ਹੂਆ ॥ ਤਬ ਜਾਨਿਆ ਜਬ ਜੀਵਤ ਮੂਆ ॥

(ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ - ੩੨੭)

21. ਫ਼ਕੀਰ

ਉਰਦੂ ਜ਼ਬਾਨ ਮੇਂ ਫ਼ਕੀਰ ਲਫ਼ਜ਼ ਕੇ ਚਾਰ ਹਰਫ਼ ਹੈਂ-

(1) ਫ਼ੇ (2) ਕਾਫ਼ (3) ਯੇ (4) ਰੇ।

1. 'ਫ਼ੇ' ਕੇ ਮਾਅਨੀ ਹੈਂ 'ਫ਼ਖ਼ਰ'। ਫ਼ਕੀਰ ਕੋ ਖ਼ੁਦਾ ਪਰ ਫ਼ਖ਼ਰ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਕੋ ਜਾਨਤਾ ਹੈ। ਉਸੀ ਅਭੇਦ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਮਸਤ ਹੈ।

   "ਅਬ ਹਮਾਰੇ ਇਸ਼ਕ ਕਾ ਕੁਛ ਔਰ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼[1] ਹੈ।
   ਉਸਕੋ ਮੁਝ ਪਰ ਨਾਜ਼[2] ਹੈ ਔਰ ਮੁਝ ਕੋ ਉਸ ਪਰ ਨਾਜ਼ ਹੈ।"

ਤੂੰ ਮੇਰੋ ਮੇਰੁ ਪਰਬਤੁ ਸੁਆਮੀ ਓਟ ਗਹੀ ਮੈ ਤੇਰੀ ॥
ਨਾ ਤੁਮ ਡੋਲਹੁ ਨਾ ਹਮ ਗਿਰਤੇ ਰਖਿ ਲੀਨੀ ਹਰਿ ਮੇਰੀ ॥੧॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ - ੯੬੯)

ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਲੋਗ ਭੀ ਫ਼ਕੀਰ ਕੇ ਆਗੇ ਝੁਕਤੇ ਹੈਂ ਲੇਕਿਨ ਵੋਹ ਉਨਕੀ ਤਰਫ਼ ਨਿਗ੍ਹਾ ਉਠਾ ਕਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਤਾ।

"ਨਿਗਾਹੇ ਫ਼ਕੀਰ ਮੇਂ ਸ਼ਾਨ-ਏ-ਸਿਕੰਦਰੀ ਕਿਆ ਹੈ।"

2. 'ਕਾਫ਼' ਕੁਦਰਤ (ਮਾਇਆ) ਫ਼ਕੀਰ ਕੀ ਸੇਵਾਦਾਰ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਵੋਹ ਇਸਕੋ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ।

ਮਾਇਆ ਦਾਸੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ॥
ਚਰਣੀ ਲਾਗੈ ਤਾ ਮਹਲੁ ਪਾਵੈ ॥ ਸਦ ਹੀ ਨਿਰਮਲੁ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥੬॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩ - ੨੩੧)

"ਕਿਸ ਸ਼ਾਨ ਸੇ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇਰਾ ਦੀਵਾਨਾ।
ਅੰਦਾਜ਼ ਹੈ ਸ਼ਾਹਾਨਾ ਔਰ ਸਾਮਾਨ ਗਦਾਯਾਨਾ[3]।"

"ਕਿਆ ਇਸ਼ਕ ਨੇ ਸਮਝਾ ਹੈ ਔਰ ਕਿਆ ਹੁਸਨ ਨੇ ਜਾਨਾ ਹੈ।

---

[1] ਅੰਦਾਁ = ਢੰਗ
[2] ਨਾਁ = ਮਾਣ
[3] ਗਦਾਯਾਨਾ = ਨਿਰਮਾਣ ਫ਼ਕੀਰਾਂ ਵਾਲਾ

ਹਮ ਖ਼ਾਕਨਸ਼ੀਨੋਂ[1] ਕੀ ਠੋਕਰ ਮੇਂ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ।"

2. ਤੀਸਰਾ ਹਰਫ਼ ਫ਼ਕੀਰ ਕਾ ਹੈ 'ਯੇ'। ਜਿਸ ਕੇ ਮਾਅਨੀ 'ਯਾਦ' ਹੈ। ਫ਼ਕੀਰ ਕਾ ਜੀਵਨ ਅਪਨੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਕੀ ਯਾਦ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਪਿਆਰੇ ਕੀ ਯਾਦ ਮੇਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੁਕਾਵਟ ਰੂਪ ਹੋਤੀ ਹੈ ਤੋ ਵੋਹ ਉਸੇ ਤਿਆਗ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਫਟੀ ਗੋਦੜੀ ਮੇਂ ਫ਼ਕੀਰ ਅਪਨੇ ਪਿਆਰੇ ਕੀ ਯਾਦ ਮੇਂ ਸੂਰਜ ਕੀ ਤਰਹਿ ਚਮਕਤਾ ਹੈ।

ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੋ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ ਢੀਲਾ ॥
ਸੰਤ ਸੇਵਾ ਕਰਿ ਭਾਵਨੀ ਲਾਈਐ ਤਿਆਗਿ ਮਾਨੁ ਹਾਠੀਲਾ ॥੧॥

(ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੪੯੮)

"ਅਹਿਲੇ ਦੁਨੀਆਂ[2] ਕਿਆ ਹੈ ਔਰ ਇਨ ਕਾ ਅਸਰ ਕਿਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
ਹਮ ਖ਼ੁਦਾ ਪੇ ਨਾਜ਼ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਬਸ਼ਰ[3] ਕਿਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ।"

4. ਚੌਥਾ ਹਰਫ਼ ਫ਼ਕੀਰ ਕਾ ਹੈ 'ਰੇ'। ਜਿਸ ਕੇ ਮਾਅਨੀ ਹੈਂ 'ਰਹਿਮ'। ਫ਼ਕੀਰ ਕੀ ਦਇਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਪਰ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਕਿਸੀ ਕੋ ਦੁਖੀ ਦੇਖ ਕਰ ਤੜਫ ਉਠਤਾ ਹੈ।

ਸਭਨਾ ਮਨ ਮਾਣਿਕ ਠਾਹਣੁ ਮੂਲਿ ਮਚਾਂਗਵਾ ॥
ਜੇ ਤਉ ਪਿਰੀਆ ਦੀ ਸਿਕ ਹਿਆਉ ਨ ਠਾਹੇ ਕਹੀ ਦਾ ॥੧੩੦॥

(੧੩੮੪)

ਸੰਤਨ ਦੁਖ ਪਾਏ ਤੇ ਦੁਖੀ ॥ ਸੁਖ ਪਾਏ ਸਾਧਨ ਕੇ ਸੁਖੀ ॥

(ਚੌਪਈ ਪਾ: ੧੦)

"ਖੰਜਰ ਚਲੇ ਕਿਸੀ ਪੇ, ਤੜਪਤੇ ਹੈਂ ਹਮ ਅਮੀਰ,
ਸਾਰੇ ਜਹਾਂ ਕਾ ਦਰਦ, ਹਮਾਰੇ ਜਿਗਰ ਮੇਂ ਹੈ।"

ਫ਼ਕੀਰ ਮੇਂ ਯੇਹ ਚਾਰ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਤੇ ਹੈਂ।

"**ਸੰਤ ਹਿਰਦੇ ਨਵਨੀਤ ਸਮਾਨਾ ॥**"

---

[1] ਖ਼ਾਕਨਸ਼ੀਨੋਂ = ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰੁਲੇ ਹੋਏ
[2] ਅਹਿਲੇ ਦੁਨੀਆਂ = ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ
[3] ਬਸ਼ਰ = ਆਦਮੀ

22. ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਰਕ ਪਾਇਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾ ਦਰਜਾ ਅਤੰਰਮੁਖਤਾ ਸੇ ਬੜਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਤੋ ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਹੈਵਾਨੋਂ ਔਰ ਜਾਨਵਰੋਂ ਕੋ ਭੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਖੋਪਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਸਭ ਕੋ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਮੋਖਸ਼ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਤੋ ਪਹਿਲੇ ਸਾਧਨੋਂ ਸੇ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਔਰ ਉਸਸੇ ਬਾਦ ਗਿਆਨ ਪਰਾਪਤੀ ਸੇ। ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੇ ਇਸ ਜਗਤ ਔਰ ਜਗਤ ਕੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਜਾਨਨਾ ਔਰ ਦੇਖਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸੇ ਜਗਤ ਭਾਵਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕਰ ਬ੍ਰਹਮ ਭਾਵਨਾ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਔਰ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਏਕ ਰਸ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਅਦ੍ਵੈਤ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ। ਬੰਧ ਔਰ ਮੁਕਤ ਦੋਨੋਂ ਸੇ ਪਰੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥ ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਦਿਉਹਾੜੀ ਸਦ ਵਾਰ ॥
ਜਿਨਿ ਮਾਣਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਕੀਏ ਕਰਤ ਨ ਲਾਗੀ ਵਾਰ ॥੧॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ - ੪੬੨)

'ਅਲਫ਼' ਅਲਾਹ ਚੰਬੇ ਦੀ ਬੂਟੀ, ਮਨ ਮੁਰਸ਼ਦ ਮੇਰੇ ਲਾਈ ਹੂ।
ਨਫ਼ੀ ਅਸਬਾਤ ਦਾ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਹਰ ਬੂਟੇ ਹਰ ਜਾਈ ਹੂ।
ਬੂਟੀ ਅੰਦਰ ਮੁਸ਼ਕ ਮਚਾਇਆ, ਜਾਂ ਫੂਲਨ ਪਰ ਆਈ ਹੂ।
ਹਜ਼ਰਤ ਬਾਹੂ ਮੈਂ ਤਿਸ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਿਨ ਮੁਰਸ਼ਦ ਬੂਟੀ ਲਾਈ ਹੂ।

23. 'ਪਿੰਡ' 'ਅੰਡ' 'ਬ੍ਰਹਮੰਡ'

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸੁਰਤ ਕੋ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਯਾਨਿ ਅਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਊਪਰ ਉਠਾਨਾ ਹੈ। ਜਿਸਕੋ ਪਿੰਡ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪੁਕਾਰਤੇ ਹੈਂ। ਉਸ ਸੇ ਬਾਦ ਅੰਡਯਾਨੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਊਪਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਉਸਸੇ ਬਾਦ ਸੁਰਤ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮਾਂਡ ਯਾਨਿ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਊਪਰ ਲੇ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਅਖ਼ੀਰ ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰੋਂ ਸੇ ਉਠਾ ਕਰ ਯਾਨਿ ਪਿੰਡ,ਅੰਡ, ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਸੇ ਊਪਰ ਲਿਜਾ ਕਰ ਇਨਕਾ ਮਾਲਕ ਆਤਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੈ। ਉਸ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਨੰਦ ਰੂਪ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਕਰ ਸਭ ਕਾ ਮਾਲਕ ਜਾਤਾਹੈ ਔਰ ਫਿਰ ਲੌਟ ਕਰ ਵਾਪਿਸ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆਤਾ।

ਸਾਮ, ਸਮ, ਬੋਧ ਕਾ ਨਿਰਨਾ

ਏਕ ਦਫ਼ਾ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਿਵ ਭਗਵਾਨ ਸੇ ਆਤਮਦੇਵ ਕੀ ਪੂਜਾ ਪੂਛੀ ਕਿ ਕੈਸੇ ਔਰ ਕਿਨ ਕਿਨ ਫੂਲੋਂ ਸੇ ਕੀ ਹੂਈ ਪੂਜਾ ਨਾਜ਼ਰ-ਏ-ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੇ ਜਵਾਬ ਮੇਂ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਭਗਵਾਨ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਐ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਜੀ, ਜੈਸਾ ਜੈਸਾ ਦੇਵਤਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਵੈਸੀ ਵੈਸੀ ਹੀ ਉਸਕੀ ਪੂਜਾ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਯਾਨਿ ਅਗਰ ਦੇਵ ਸਾਕਾਰ ਹੈ ਤੋ ਉਸ ਕੀ ਪੂਜਾ ਸਾਕਾਰ ਫੂਲੋਂ ਔਰ ਸਾਕਾਰ ਸਮਗਰੀ ਸੇ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਯੇਹ ਪੂਜਾ ਤੋ ਜਗਿਆਸੂ ਲੋਗੋਂ ਕੇ ਕਰਨੇ ਯੋਗ ਹੈ ਜਿਨ ਕੋ ਕਿ ਅਭੀ ਤਕ ਅਸਲੀ ਦੇਵ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਔਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ, ਕਾ ਅਨਭਵ ਨਹੀਂ ਹੂਆ। ਜਿਨ ਕੋ ਕਿ ਰੂਪ ਰੰਗ ਸੇ ਨਿਆਰਾ, ਆਕਾਸ਼ ਸੇ ਭੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਆਤਮਦੇਵ ਕਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਵੋਹ ਗਿਆਨਵਾਨ ਔਰ ਤੱਤਵੇਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਤੋ ਉਸ ਆਤਮਦੇਵ ਜੀ ਕੀ ਪੂਜਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਫੂਲੋਂ ਸੇ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੇ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਹੈਂ। ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਫੂਲ ਆਤਮਦੇਵ ਕੀ ਪੂਜਾ ਕੇ ਲੀਏ ਐਨ ਠੀਕ ਔਰ ਮੌਜ਼ੂ ਦੀਏ ਹੈ। 1) **ਸਾਮ** 2) **ਸਮ** 3) **ਬੋਧ** - ਇਨ ਕਾ ਨਿਰਨਾ ਐਸੇ ਹੈ। **ਬੋਧ** ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਜੈਸਾ ਆਤਮਾ ਹੈ ਉਸ ਕੋ ਜਿਉਂ ਕਾ ਤਿਉਂ ਜਾਨਨੇ ਕਾ ਨਾਮ ਬੋਧ ਹੈ। ਸਭ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਵਸਤੂ ਕੇ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਐਸਾ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਜੈਸਾ ਕਿ ਫੇਨ ਬੁਲਬੁਲਾ ਔਰ ਲਹਿਰੋਂ ਕੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਪਾਨੀ ਹੀ ਪਾਨੀ ਹੋਤਾ ਹੈ ਯਾ ਤਮਾਮ ਸੋਨੇ ਕੇ ਜ਼ੇਵਰਾਤ ਕੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਸੋਨਾ ਹੀਸੋਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਯਾ ਜੈਸੇ ਮਿੱਟੀ ਕੇ ਤਮਾਮ ਬਰਤਨੋਂ ਕੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਮਿੱਟੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਯਾ ਜੈਸੇ ਰੇਸ਼ਮ ਕੇ ਕਪੜੇ ਤਮਾਮ ਰੇਸ਼ਮ ਹੀ ਰੇਸ਼ਮ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਜੈਸੇ ਖਾਂਡ ਕੇ ਖਿਲੌਨੇ ਤਮਾਮ ਖਾਂਡ ਹੀ ਖਾਂਡ ਹੋਤੇ ਹੈਂ, ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਸਭ ਸੇ ਪਰੇ ਔਰ ਸਭ ਰੂਪ ਆਤਮ ਦੇਵ ਹੀ ਆਤਮ ਦੇਵ ਹੈ। ਅਸਥੂਲ ਸੂਖਮ ਭਗਵਾਨ ਹੈ। 'ਸਭ ਰੂਪ ਔਰ ਸਭ ਸੇ ਪਰੇ, ਮਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋਇ' ਆਤਮਾ ਔਰ ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕਿਸੀ ਕਾ ਸੁਭਾਵ ਕਿਸੀ ਸੇ ਅਲੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਆਤਮਦੇਵ ਕੇ ਸੁਭਾਉ ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਹੈਂ। ਮਿੱਟੀ ਕੁਟਸਥ ਸੁਭਾਉ ਹੈ, ਪਾਨੀ ਸਰਬਾਤਮ ਸੁਭਾਉ ਹੈ, ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੁਭਾਉ ਹੈ, ਹਵਾ ਚੇਤਨ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਪੂਰਨ ਸੁਭਾਉ ਆਤਮਾ ਕਾ ਹੈ। ਇਨ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਉ ਸੇ ਆਤਮਦੇਵ ਪਰਪੰਚ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਲੀਲਾ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ ਯਾਨਿ ਸੰਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਯੇਹ ਆਤਮਦੇਵ ਹੀ ਆਤਮਦੇਵ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਮੇਂ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਯਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ ਔਰ ਅਚੁੱਤ ਔਰ ਕੁਟਸਥ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਐਨ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪ ਹੀਨਕੇ ਜਗਤ ਬ੍ਰਹਮ ਦੋਇ ਨਾਮ।

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)

ਐਸਾ ਗਿਆਨ **ਬੋਧ** ਹੈ। ਜਬ ਐਸਾ ਆਤਮਦੇਵ ਅੱਛੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਜਾਨਾ ਔਰ ਉਸਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵੋਹੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਫੂਲ ਹੈ **ਸਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ** ਯਾਨਿ ਸਭ ਆਤਮਾ ਹੀ ਦੇਖਨਾ ਔਰ ਜਾਨਨਾ। ਜਬ ਆਤਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਦ੍ਵੈਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਤੋ ਮਨ ਅਮਨ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ, ਜਿਸਮ ਔਰ ਮਨ ਆਤਮਾ ਹੀ ਤੋ ਹੈ, ਜਬ ਐਸੀ ਬਾਤ ਹੈ ਤੋ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਗੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਤੋ ਹੈ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਯਾਨਿ ਸਮਾਧ ਰੂਪ। ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਹੀ ਐਸੇ ਵਰਨਣ ਕੀਆ ਹੈ - '**ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਨਿਰੋਧ**'। ਗਿਆਨਵਾਨ ਕੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ **ਸਮਾਧੀ** ਹੈ।

ਸਵਾਲ :- ਆਤਮਾ ਔਰ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਅਪਨਾ ਆਪ ਕਿਆ ?

ਜਵਾਬ :- ਅਪਨਾ ਆਪ ਆਤਮਾ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਮ ਕੁਛ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕੋ ਮਿਲਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਸੂਖਸਮ, ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਮ ਸਾਕਾਰ, ਅਸਥੂਲ, ਅਸਤਿ-ਜੜ੍ਹ-ਦੁਖ ਰੂਪ ਔਰ ਪ੍ਰਛਿੰਨ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਆਤਮਾ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਜਿਸਮ ਮਾਨਨੇ ਲਗ ਗਿਆ ਥਾ, ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਗਿਆਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਉਸੀ ਵਕਤ ਅਪਨਾ ਆਪ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਪਰਗਟ ਹੋ ਕਰ ਉਸ ਮੇਂ ਨੇਸ਼ਠਾ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਫਿਰ ਕਭੀ ਭੀ ਆਪ ਕੋ ਜਿਸਮ ਨਹੀਂ ਮਾਨਤਾ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਖੈ ਤਕ ਇਸ ਬਿਨਾਸ਼ੀ ਜਿਸਮ ਕੋ ਧਾਰੇ ਰਖਤਾ ਹੈ ਫਿਰ ਇਸ ਕੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਸਮਾਂ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਏਕ ਸਰੂਪ ਮੇਰਾ ਆਕਾਸ਼ ਕੇ ਸਮਾਨ

ਹੈ ਔਰ ਦੂਸਰਾਸਰੂਪ ਮਿਰਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੇ ਜਲ ਕੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਕੇ ਸਮਾਨ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ ਔਰ ਮਿਰਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੀ ਤਰਹਿ ਵਲਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਵੋਹ ਕਿਸੀ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਾ ਜਲ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਹੋਤਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਵੋਹ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਕੋ ਗੀਲਾ ਕਰ ਸਕਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਪਿਆਸ ਹੀ ਬੁਝਾ ਸਕਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਗੈਰਾ ਕਾ ਕਾਮ ਦੇ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਤੀਤ ਮਾਤਰ ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਨਹੀਂ।

ਕਬੀਰ ਜਾ ਕਉ ਖੋਜਤੇ ਪਾਇਓ ਸੋਈ ਠਉਰੁ ॥
ਸੋਈ ਫਿਰਿ ਕੈ ਤੂ ਭਇਆ ਜਾ ਕਉ ਕਹਤਾ ਅਉਰੁ ॥੯੭॥

(੧੩੬੯)

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥੨੦੪॥

(੧੩੭੫)

24. ਤੂੰ ਬੇਅੰਤੁ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਜਾਣੈ

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਕੋਟਿ ਬਿਸਨ ਕੀਨੇ ਅਵਤਾਰ ॥ ਕੋਟਿ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਜਾ ਕੇ ਧ੍ਰਮਸਾਲ ॥
ਕੋਟਿ ਮਹੇਸ ਉਪਾਇ ਸਮਾਏ ॥ ਕੋਟਿ ਬ੍ਰਹਮੇ ਜਗੁ ਸਾਜਣ ਲਾਏ ॥੧॥
ਐਸੋ ਧਣੀ ਗੁਵਿੰਦੁ ਹਮਾਰਾ ॥ ਬਰਨਿ ਨ ਸਾਕਉ ਗੁਣ ਬਿਸਥਾਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਜਾ ਕੈ ਸੇਵਕਾਇ ॥ ਕੋਟਿ ਜੀਅ ਜਾ ਕੀ ਸਿਹਜਾਇ ॥
ਕੋਟਿ ਉਪਾਰਜਨਾ ਤੇਰੈ ਅੰਗਿ ॥ ਕੋਟਿ ਭਗਤ ਬਸਤ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ॥੨॥
ਕੋਟਿ ਛਤ੍ਰਪਤਿ ਕਰਤ ਨਮਸਕਾਰ ॥ ਕੋਟਿ ਇੰਦ੍ਰ ਠਾਢੇ ਹੈ ਦੁਆਰ ॥
ਕੋਟਿ ਬੈਕੁੰਠ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਮਾਹਿ ॥ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਜਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾਹਿ ॥੩॥
ਕੋਟਿ ਪੂਰੀਅਤ ਹੈ ਜਾ ਕੈ ਨਾਦ ॥ ਕੋਟਿ ਅਖਾਰੇ ਚਲਿਤ ਬਿਸਮਾਦ ॥
ਕੋਟਿ ਸਕਤਿ ਸਿਵ ਆਗਿਆਕਾਰ ॥ ਕੋਟਿ ਜੀਅ ਦੇਵੈ ਆਧਾਰ ॥੪॥
ਕੋਟਿ ਤੀਰਥ ਜਾ ਕੇ ਚਰਨ ਮਝਾਰ ॥ ਕੋਟਿ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਪਤ ਨਾਮ ਚਾਰ ॥
ਕੋਟਿ ਪੂਜਾਰੀ ਕਰਤੇ ਪੂਜਾ ॥ ਕੋਟਿ ਬਿਸਥਾਰਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥੫॥
ਕੋਟਿ ਮਹਿਮਾ ਜਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਹੰਸ ॥ ਕੋਟਿ ਉਸਤਤਿ ਜਾ ਕੀ ਕਰਤ ਬ੍ਰਹਮੰਸ ॥
ਕੋਟਿ ਪਰਲਉ ਓਪਤਿ ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ॥ ਕੋਟਿ ਗੁਣਾ ਤੇਰੇ ਗਣੇ ਨ ਜਾਹਿ ॥੬॥
ਕੋਟਿ ਗਿਆਨੀ ਕਥਹਿ ਗਿਆਨੁ ॥ ਕੋਟਿ ਧਿਆਨੀ ਧਰਤ ਧਿਆਨੁ ॥
ਕੋਟਿ ਤਪੀਸਰ ਤਪ ਹੀ ਕਰਤੇ ॥ ਕੋਟਿ ਮੁਨੀਸਰ ਮੋੁਨਿ ਮਹਿ ਰਹਤੇ ॥੭॥
ਅਵਿਗਤ ਨਾਥੁ ਅਗੋਚਰ ਸੁਆਮੀ ॥ ਪੂਰਿ ਰਹਿਆ ਘਟ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥
ਜਤ ਕਤ ਦੇਖਉ ਤੇਰਾ ਵਾਸਾ ॥ ਨਾਨਕ ਕਉ ਗੁਰਿ ਕੀਓ ਪ੍ਰਗਾਸਾ ॥੮॥੨॥੫॥

(ਪੰਨਾ ੧੧੫੬-੫੭)

Part III
Only God & God

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

Special Book

Spiritual Copy

on the

AIM OF THE LIFE

25. ੧ੳ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਅਕਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਹੈ।

Aim of the Life ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਜਨ ਕੀਤਿਆਂ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਮਾਨੁਸ਼ ਜਨਮ ਕਾ ਮੁੱਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ-

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥
ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥
ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥
ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥
ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

(ਪੰਨਾ ੧੨)

ਕਬੀਰ ਲੂਟਨਾ ਹੈ ਤ ਲੂਟਿ ਲੈ ਰਾਮ ਨਾਮ ਹੈ ਲੂਟਿ ॥
ਫਿਰਿ ਪਾਛੈ ਪਛੁਤਾਹੁਗੇ ਪ੍ਰਾਨ ਜਾਹਿੰਗੇ ਛੂਟਿ ॥੪੧॥

(੧੩੬੬)

26. ਈਸ਼ਵਰ ਹਰੀ, ਹਰੀ ਈਸ਼ਵਰ

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੧)

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ॥
ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਹੋਇ ਪਸਰਿਆ ਨਾਨਕ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥੧॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੯੬)

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥
ਸੂਤੁ ਏਕੁ ਮਣਿ ਸਤ ਸਹੰਸ ਜੈਸੇ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਲ ਤਰੰਗ ਅਰੁ ਫੇਨ ਬੁਦਬੁਦਾ ਜਲ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨ ਹੋਈ ॥
ਇਹੁ ਪਰਪੰਚੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਲੀਲਾ ਬਿਚਰਤ ਆਨ ਨ ਹੋਈ ॥੨॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ – ੪੮੫)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ।

॥ ਸਤਿਨਾਮੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥

1. ਸਾਰਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ " **ੴ** " ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ "**ਅਠਾਰਹ ਦਸ ਬੀਸ**" ਤਕ ਧੜ ਹੈ।

2. ਸਾਰਾ ਹੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ = ਬੋਹਲ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਸਮਝੋ।

3. ਮਾਲਾ ਮੰਤ੍ਰ "ਸ੍ਰੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ" = ਰੁਪਿਆਂ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਸਮਝੋ।

4. " **ੴ** " ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ "**ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ**" ਤਕ ਮੂਲਮੰਤ੍ਰ ਹੈ = ਮੋਹਰਾਂ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਸਮਝੋ।

5. "**ਵਾਹਿਗੁਰੂ**" ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੀਰਿਆਂ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਸਮਝੋ।

   " ੴ " = ਮਹਾਂ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ। "ਸਤਿਨਾਮੁ" = ਪਰਾਪੂਰਬਲਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਚਾਰ ਬਾਣੀਆਂ

ਬੈਖਰੀ	ਮੱਧਮਾ	ਪਸੰਤੀ	ਪਰਾ
(i)	(ii)	(iii)	(iv)
ਹੋਠਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਜਪਨਾ	ਕੰਠ ਵਿਚ	ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ	ਨਾਭੀ ਵਿਚ

ਜ਼ਬਾਨ ਅਰ ਹੋਠਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ = **ਜਾਪ** ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ = **ਅਜਪਾ ਜਾਪ** ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਮੇਰੀ ਸਿਮਰਨੀ ਰਸਨਾ ਊਪਰਿ ਰਾਮੁ ॥
ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਸਗਲ ਭਗਤ ਤਾ ਕੋ ਸੁਖੁ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥੧॥

(੧੩੬੪) {ਜਾਪ ਜਿਹਬਾ ਨਾਲ}

ਬਿਨੁ ਜਿਹਵਾ ਜੋ ਜਪੈ ਹਿਆਇ ॥ ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ ॥੨॥

(ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧– ੧੨੫੬)

ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਮਾਇ ॥

(ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਮਹਲਾ ੧ – ੧੨੯੧) {ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਹੈ}

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥ ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੯੫)

ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥

(ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ – ੩੦੫)

ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾਂ ਮਨਿ ਮੰਤੁ ॥
ਧੰਨੁ ਸਿ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਪੂਰਨੁ ਸੋਈ ਸੰਤੁ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ: ਸਲੋਕ ਮਃ ੫ - ੩੧੯)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ - ੯੪੧)

ਇਤਿਆਦਿਕ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਨੂੰ ਸਿਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੀਭ ਨਾ ਹਿਲੇ ਬੁਲ੍ਹ ਨਾ ਫਰਕੇ ਪਾਕ ਨਮਾਜ਼ੀ ਸੋਈ।

ਚਾਰੇ ਬਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਭੀ **ਅਜਪਾ** ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ, ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ ਆਦਿਕ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਬ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਹੈ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਸੁਰਤ** ਅਰ **ਨਿਰਤ** ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. **ਸੁਰਤ** ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੀ ਹੈ।

2. **ਨਿਰਤ** ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰਲੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਆਦਿਕ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।

27. ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕੀ ਚਾਰ ਮੰਜ਼ਲੇਂ ਹੈਂ

1	2	3	4
ਮੰਜ਼ਲੇ ਸ਼ਰੱਈਅਤ	ਮੰਜ਼ਲੇ ਤਰੀਕਤ	ਮੰਜ਼ਲੇ ਹਕੀਕਤ	ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਾਰਫ਼ਤ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ	ਮੈਟਰਿਕ	ਬੀ.ਏ.	ਐਮ.ਏ.
(Primary)	(Matric	(B.A.)	(M.A.)

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕਰਕੇ ਰਹਿਤਾਂ ਪਰ ਪੱਕਾ ਕੁਰੈਹਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੋਇਆ **ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ** ਦੇ ਸਵੇਰੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਨਿਤਨੇਮ ਨਾਲ ਪਾਠ ਕਰਨਾ। **ਪੰਜ ਨਮਾਜ਼ਾ**, **ਤਿੰਨ ਵਕਤ ਸੰਧਿਆ** ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ **ਮੰਜ਼ਲੇ ਸ਼ਰੱਈਅਤ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਮਾਨੋ **ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ (Primary)** ਹੈ।
2. ਹਰ ਵਕਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਜਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਰ ਇਕ ਭੀ ਦਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੂਰ ਦੇ ਭਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਬਿਅਰਥ ਨ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋ ਜਾਣੀ ਅਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁਚੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣੀ ਮੰਜ਼ਲੇ **ਤਰੀਕਤ** ਕਹੌਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ **ਮੈਟ੍ਰਿਕ (Matric)** ਹੈ।
3. ਆਤਮ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਢੂੰਡ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਗੁਣ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਹੋ ਜਾਣੀ ਅਰ ਬੜੀ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤਕ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਵਿਚ ਇਸਥਿਤੀ ਰਹਿਣੀ **ਮੰਜ਼ਲੇ ਹਕੀਕਤ** ਕਹੌਂਦੀ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ **ਬੀ. ਏ. (B. A.)** ਹੈ।
4. ਨਿਰਗੁਣ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਦ੍ਵੈਤ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਜੋ ਕਿ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਹੈ, ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਡੁੱਬ ਜਾਣਾ, ਮਿਲ ਜਾਣਾ **ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਾਰਫ਼ਤ** ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ **ਐਮ. ਏ**. **(M.A.)** ਹੈ।

28. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ

1. ਸੰਸਕਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ 2. ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ 3. ਗਿਆਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ

ਹਰ ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਰਜੇ ਬਦਰਜੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਮਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

× × ×

ਸਵਾਲ :- ਸੰਸਾਰ ਕਿਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ ?

ਜਵਾਬ :- ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ।
ਮਨ ਕੇ ਸਿਵਾ ਸੰਸਾਰ ਕੋਈ ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕਤਾ ਨਹੀਂ।
ਮਨ ਕੇ ਸਿਵਾ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਹੈ ਸੱਤਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।
ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੈ ਜਨਮ ਨਾ ਹੈ ਮਰਨ।
ਹੈਂ ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇਵ ਜੀ ਜਿਨ੍ਹੋਂ ਨੇ ਕਾਟੇ ਹੈਂ ਭਰਮ।

ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਅਗਿਆਨ ਜਨਯ ਹੈ ਔਰ ਨ੍ਹਾਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੀ ਇਸ ਕਾ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰਮ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਅਗਿਆਨ ਕੋ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਔਰ ਚਿੱਤ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

1. **ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਮਨ** ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਔਰ ਅਨਰਥੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੋਤਾ ਹੈ।
2. **ਇਕਾਗਰ ਮਨ** ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।
3. **ਨਿਰੁਧ ਮਨ** ਉਸ ਸੇ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।
4. **ਅਮਨ ਹੂਆ ਮਨ** ਤੋ ਮੋਖਸ਼ ਕਾ ਦਾਤਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩ - ੪੪੧)

ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਤੋ ਮਨ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

29. ਤਮਾਮ ਗ੍ਰੰਥੋਂ ਕਾ ਸਾਰ

ਕਰਮ, ਉਪਾਸ਼ਨਾ, ਗਿਆਨ, ਵਿਗਿਆਨ

1. ਪਾਪ ਕਰਮੋਂ ਸੇ ਰਹਿਤ ਹੋਨਾ ਔਰ ਪੁੰਨ ਕਰਮੋਂ ਮੇਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋਨੀ, ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਕੀ ਤਰਫ਼ ਹੈ।
2. ਸਤਿਸੰਗ ਮੇਂ ਚਿੱਤ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਬਾਣੀ ਕਾ ਪਾਠ ਸੁਣਨਾ ਔਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਯਾ ਸੁਣਨਾ ਔਰ ਕਥਾ ਸੁਣਨੀ, ਫਿਰ ਇਕਾਂਤ ਮੇਂ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਔਰ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਔਰ ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਔਰ ਫਿਰ ਚਲਤੇ ਫਿਰਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਸਿਮਰਨ ਮੇਂ ਲਗੇ ਰਹਿਨਾ। ਇਸ ਸੇ ਚਿੱਤ ਕੀ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਰ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਤਾ ਹੈ।
3. ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਆਸਰੇ ਛੁਪੀ ਹੂਈ ਆਤਮ-ਸੱਤਾ ਕੋ ਢੂੰਡਨਾ ਔਰ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ **ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ** ਔਰ **ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ** ਸੇ ਆਪ ਕੋ ਅਲੈਹਦਾ ਦੇਖਨਾ ਯਾ **ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼, ਪ੍ਰਾਣਮਯ ਕੋਸ਼, ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼, ਵਿਗਿਆਨਮਯ ਕੋਸ਼** ਔਰ **ਅਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼** ਸੇ ਅਲੈਹਦਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਦੇਖਨਾ। ਇਸ ਮੇਂ ਅਪਨਾ ਆਪ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸੇ ਅਲੈਹਦਾ ਪਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।
4. ਵਿਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਆਤਮਾ ਔਰ ਪਰਮਆਤਮਾ ਏਕ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਦ੍ਵੈਤ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਕਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖਾਤਮੇ ਕੇ ਬਾਦ ਵਿਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸੇ ਅਲੈਹਦਾ ਹੋ ਕਰ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫੋਂ ਔਰ ਦੁਖੋਂ ਕਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੂਆ ਥਾ, ਉਸੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੇਂ ਮਿਲ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਮੋਖਸ਼ ਇਸੀ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਕੀ ਨਿਵਰਿਤੀ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦ ਸੁਖ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

30. ੧ੳ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਦਾਨ ਔਰ ਨਾਮ ਮੇਂ ਅਪਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ **ਮਨਮੁਖ** ਸ਼ਰਾਬ, ਕਬਾਬ, ਜੂਆ, ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਔਰ ਬੁਰੇ ਕਾਮੋਂ ਮੇਂ। ਗੁਰਮੁਖ ਔਰ ਮਨਮੁਖ ਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਔਰ ਅੰਜਾਮ ਮੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਅਸਮਾਨ ਕਾ ਫਰਕ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਕੇ ਹਰ ਦੋਨੋਂ ਜਹਾਨ ਸੁਹੇਲੇ ਹੈਂ ਔਰ ਮਨਮੁਖ ਕੇ ਦੁਹੇਲੇ ਹੈਂ।

ਪ੍ਰਭੂ ਸ਼ਰਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਔਰ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਫਲ

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥
ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਲਾਥੇ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭਲੇ ਸੰਜੋਗਾ ॥੧॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ - ੬੧੧)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਭਜਨ ਕਰਨੇ ਸੇ ਜਿਸਮ ਔਰ ਮਨ ਦੋਨੋਂ ਕੋ ਅਰੋਗਤਾ ਮਿਲਤੀ ਹੈ ਔਰ ਆਗੇ ਵਾਸਤੇ ਕ੍ਰੋੜੋਂ ਬਿਘਨ ਦੂਰ ਹੋ ਕਰ ਅੱਛੀ ਕਿਸਮਤ ਬਨ ਜਾਤੀ ਹੈ।

1. **ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਾ ਫਲ** :- ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਏ ਕਾ ਫਲ ਸਵਾ ਮਣ ਸੋਨਾ ਦਾਨ ਕੀਏ ਕਾ ਫਲ ਹੈ। ਉਸ ਸੇ ਏਕ ਘੜੀ ਬਾਦ ਕਾ ਸਵਾ ਮਣ ਚਾਂਦੀ ਔਰ ਉਸ ਸੇ ਏਕ ਘੜੀ ਬਾਦ ਕਾ ਸਵਾ ਮਣ ਦੂਧ ਔਰ ਉਸ ਸੇ ਏਕ ਘੜੀ ਬਾਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਾ ਫਲ ਸਵਾ ਮਣ ਅਨਾਜ ਦਾਨ ਕੀਏ ਕਾ ਫਲ ਹੈ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਕੁਛ ਨਹੀਂ।
2. **ਦਾਨ** :- ਜ਼ਮੀਨ ਕਾ ਦਾਨ, ਕਪੜੇ ਕਾ ਦਾਨ, ਅਨਾਜ ਕਾ ਦਾਨ ਔਰ ਵਿਦਿਆ ਕਾ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਕਾ ਦਾਨ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕਾ ਦਾਨ।
3. **ਨਾਮ** :- ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਪਾਠ, ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ, ਗੈਤ੍ਰੀ ਮੰਤ੍ਰ, ਮਹਾਂ ਮੰਤ੍ਰ, ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਆਦਿਕ ਨਾਮ ਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈਂ।

31. ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਸਵਾਲ :- ਸਾਧਨੋਂ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਹੋਤਾ ਹੈ ?

ਜਵਾਬ :- ਪਹਿਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਕੋ ਜਗਿਆਸਾ ਕੋ ਅੱਛੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਕਾ ਫਲ ਗਿਆਨ ਹੈ ਫਿਰ ਗਿਆਨ ਕੋ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਕਾ ਨਿਸਚਾ ਅੰਤਹਿਕਰਨ ਮੇਂ ਹੋਨਾ ਫਿਰ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਪੱਕ ਕੀਆ ਜਾਵੇ ਯਾਨਿ ਆਂਖ, ਕਾਨ, ਨਾਕ, ਜ਼ਬਾਨ ਤੁਚਾ ਸੇ ਜੋ ਹੈ ਸਭ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਹੀ ਹੈ ਫਿਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਕੋ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਭ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾ ਫਲ ਕ੍ਰਿਤ ਕ੍ਰਿਤ ਔਰ ਸਹਿਜ ਹੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਤ ਕ੍ਰਿਤ ਔਰ ਸਹਿਜ ਕੇ ਬਾਦ ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਪੂਰਨ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਰੂਪ ਨਿਜ ਸਿੰਘਾਸਨ ਪਰ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਮੰਜ਼ਲੇਂ ਤਹਿ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾ ਤਮਾਮ ਸਾਧਨੋਂ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕਰ ਅਪਨੇ ਸਰੂਪ ਰੂਪ ਸਿੰਘਾਸਨ ਪਰ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਕਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

'ਓਅੰ ਸ਼ਮ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਮ ਸ਼ਾਂਤ' **ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ** ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ।

× × ×

ਜਿਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਮੇਂ ਕਿਸੀ ਅਨਹੋਤੀ ਹੂਈ ਵਸਤੂ ਕੋ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਤਕ ਦਿਖਾਨੇ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋ ਸਕਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਮੇਂ ਕਈ ਕ੍ਰੋੜ ਕਲਪੋਂ ਤਕ ਦਿਖਾਨੇ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਭੀ ਹੋ ਸਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਸੁਪਨ ਸਿਰਫ ਮਨੋਮਾਤਰ ਯਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ, ਹੋਤਾ ਹੂਆ ਸਾ ਪਰੀਤਤ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਔਰ ਇਸਕਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਜਿਸਮ ਔਰ ਇਸਕੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਮਨ ਔਰ ਇਸਕੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋ ਤੀਨੋਂ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈਂ ਸਿਰਫ ਆਤਮਾ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਛ ਭੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹਾ ਹੈ ਸਿਰਫ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਵਰਨਾ ਹੈ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਹੋ ਕੁਛ ਨਾ ਔਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਰਹੇ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਪਦਾਰਥ, ਮਾਰੂਸਥਲ ਕਾ ਪਾਨੀ, ਜਾਦੂ ਕੇ ਵਕਤ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਬਗ਼ੈਰ ਹੋਨੇ ਕੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਤੇ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਜਿਸਮ ਮਨੋਰਾਜ ਹੈ। ਇਸੀ ਸੇ ਤੋ ਇਸ ਕੋ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।

ਜਗਤ ਸਿਰਫ ਮਨੋਮਾਤਰ ਹੈ, ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਜਾਗਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਗਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਮਨ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਤਾ ਸਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਸਖੋਪਤ ਮੇਂ ਮਨ ਅਪਨੇ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਨ ਮੇਂ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਮੂਰਛਤ ਮੇਂ ਭੀ ਐਸਾ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਮਾਧੀ ਮੇਂ ਮਨ

ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਸ਼ੁਪਤਿ ਔਰ ਮੂਰਛਤ ਔਰ ਸਮਾਧੀ ਮੇਂ ਸੰਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਹਾਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਇਸ ਸੇ ਸਿੱਧ ਹੂਆ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ ਮਨੋਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਵਾਸਤਵ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ, ਮਾਇਆ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਔਰ ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਜਾਦੂ ਏਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੇ ਨਾਮ ਹੈਂ।

ਜਿਉ ਸੁਪਨਾ ਅਰੁ ਪੇਖਨਾ ਐਸੇ ਜਗ ਕਉ ਜਾਨਿ ॥
ਇਨ ਮੈ ਕਛੁ ਸਾਚੋ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਭਗਵਾਨ ॥੨੩॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ – ੧੪੨੭)

ਜਗਿ ਜੀਵਨੁ ਐਸਾ ਸੁਪਨੇ ਜੈਸਾ ਜੀਵਨੁ ਸੁਪਨ ਸਮਾਨੰ ॥

(ਆਸਾ : ਕਬੀਰ ਜੀ – ੪੮੨)

ਜੈਸਾ ਸੁਪਨਾ ਰੈਨਿ ਕਾ ਤੈਸਾ ਸੰਸਾਰ ॥
ਦ੍ਰਿਸਟਿਮਾਨ ਸਭੁ ਬਿਨਸੀਐ ਕਿਆ ਲਗਹਿ ਗਵਾਰ ॥੨॥

(ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ – ੮੦੮)

ਰੇ ਨਰ ਇਹ ਸਾਚੀ ਜੀਅ ਧਾਰਿ ॥
ਸਗਲ ਜਗਤੁ ਹੈ ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾ ਬਿਨਸਤ ਲਗਤ ਨ ਬਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੯ – ੬੩੩)

ਕਹਿ ਰਵਿਦਾਸ ਬਾਜੀ ਜਗੁ ਭਾਈ ॥
ਬਾਜੀਗਰ ਸਉ ਮੋੁਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਨਿ ਆਈ ॥੩॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀਉ ਕੀ – ੪੮੭)

32. ਵੈਰਾਗ

ਕਿਸੀ ਭੀ ਨਾਮ ਰੂਪ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਇੱਛਾ ਕਿਸੀ ਵਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਨੀ ਯਾ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਲੋਕ ਔਰ ਪ੍ਰਲੋਕ ਕੀ ਤਿਆਗ ਕਰ ਗੁਪਤ ਪਰਗਟ ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਦੇਖੇ ਪੁਰਪੁ ਵੈਰਾਗ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਯੇਹ ਹੈਂ

ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਲੋਕ ਕੀ :- ਇਸਤ੍ਰੀ-ਪੁਤ੍ਰ, ਧਨ-ਜੈਦਾਦ, ਮਾਨ ਬਡਾਈ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਹੈਂ।

ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਪ੍ਰਲੋਕ ਕੀ :- ਰਾਜ ਔਰ ਸ੍ਵਰਗ ਵਗੈਰਾ ਕੀ ਇੱਛਾ।

ਸਰ ਬਰਹਨਾ ਨੇਸਤਮ ਦਾਰਮ ਕੁਲਾਹੇ ਚਹਾਰ ਤਰਕ।
ਤਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤਰਕੇ ਉਕਬਾ ਤਰਕੇ ਮੌਲਾ ਤਰਕੇ ਤਰਕ।

ਤਰਕੇ ਮੌਲਾ :- ਸ਼ਰੀਰ ਧਾਰੀ ਖ਼ੁਦਾ ਕੇ ਮਿਲਾਪ ਕੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋ।

ਤਰਕੇ ਤਰਕ :- ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੀ ਖ਼ੁਦੀ ਹੈ-ਤਾਮਸੀ, ਰਾਜਸੀ ਔਰ ਸਾਂਤਕੀ।

1. **ਤਾਮਸੀ ਖ਼ੁਦੀ** :- ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਜਿਸਮ ਜਾਨ ਕਰ-ਮੈਂ ਦੀਨ ਹੂੰ, ਦੁਖੀਆ ਹੂੰ, ਆਜਜ਼ ਹੂੰ, ਨਿਮਾਣਾ ਹੂੰ ਨਿਤਾਣਾ ਹੂੰ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਸਮਝਣਾ।
2. **ਰਾਜਸੀ ਖ਼ੁਦੀ** :- ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਆਤਮਾ ਕੀ ਬਜਾਏ ਜਿਸਮ ਸਮਝ ਕਰ ਮੈਂ ਬੜਾ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਬੜਾ ਅਮੀਰ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਬੜਾ ਦਾਨੀ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਬੜਾ ਸੁਖੀ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਬੜਾ ਪਰਤਾਪ ਵਾਲਾ ਹੂੰ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਸਮਝਣਾ।
3. **ਸਾਂਤਕੀ ਖ਼ੁਦੀ** :- ਆਪ ਕੋ ਆਤਮਾ ਕੀ ਬਜਾਏ ਜਿਸਮ ਮਾਨ ਕਰ ਇਸ ਕੇ ਸੁਭਾਉ ਅਪਨੇ ਮਾਨਨੇ। ਜੈਸੇ-ਮੈਂ ਫ਼ਕੀਰ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਕਰਾਮਾਤੀ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਸਿੱਧ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਪੀਰ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਪੈਗੰਬਰ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਔਲੀਆ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਆਲਮ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਫ਼ਾਜ਼ਲ ਹੂੰ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਸਮਝਨਾ।

    (i) ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਕਾ ਤਿਆਗ।
    (ii) ਪ੍ਰਲੋਕ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਕਾ ਤਿਆਗ ।
    (iii) ਸ਼ਰੀਰ ਧਾਰੀ ਖ਼ੁਦਾ ਕੀ ਇੱਛਾ ਕਾ ਤਿਆਗ।
    (iv) ਜਿਸਮਾਨੀ ਖ਼ੁਦੀ ਕਾ ਤਿਆਗ।

ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਜਾਨਨਾ ਹੈ।

33. ਨਿਧਿਆਸਨ ਕੇ ਪੰਦਰਾਂ ਅੰਗ

ਅਗਰ ਤੱਤ ਵਸਤੂ ਕੋ ਜਾਨ ਭਰ ਭੀ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਤੋ ਉਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਸਾਧਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਕੇ ਯੋਗ ਉਪਾਓ ਹੈਂ। ਵੈਰਾਗ-ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਲੋਕ ਔਰ ਪ੍ਰਲੋਕ ਕੀ ਤਿਆਗ ਕਰ ਗੁਪਤ ਪਰਗਟ ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਦੇਖੇਂ। ਪੰਦਰਾਂ ਅੰਗ ਗਿਆਨ ਨੇਸ਼ਠਾ ਕੇ ਯੇਹ ਹੈਂ-

1. ਯਮ **2. ਨੇਮ** **3. ਤਿਆਗ** **4. ਮੋਨ** **5. ਇਕਾਂਤ**
6. ਕਾਲ **7. ਆਸਨ** **8. ਮੂਲਬੰਧ** **9. ਸਮਾਨਤਾ** **10. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ**
11. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਰੇਚਕ, ਪੂਰਕ, ਕੁੰਭਕ) **12. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ**
13. ਧਾਰਨਾ **14. ਧਿਆਨ** **15. ਸਮਾਧ।**

ਨੰਬਰਵਾਰ ਯੇਹ 15 ਅੰਗ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਗਿਆਨਵਾਨੋਂ ਕੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨੇ ਯੋਗ ਹੈਂ। ਇਨਕਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਨੇ ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਹੈ।

1. **ਯਮ** :- 'ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ' ਐਸਾ ਨਿਸਚਾ ਯਮ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।
2. **ਨੇਮ** :- ਜਗਤਾਕਾਰ ਬ੍ਰਿਤੀ ਕਾ ਨਿਖੇਧ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬ੍ਰਿਤੀ ਕਾ ਪ੍ਰਵਾਹ।
3. **ਤਿਆਗ** :- ਜਗਤ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਦੇਖੇ।
4. **ਮੋਨ** :- 'ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ' ਐਸਾ ਨਿਸਚਾ ਮੋਨ ਹੈ।
5. **ਇਕਾਂਤ** :- ਆਤਮਾ ਕੇ ਸਿਵਾ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਜਗਤ ਕਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਤਾ।
6. **ਕਾਲ** :- 'ਗਿਆਨ' ਸਭ ਜਗਤ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਅਭਿੰਨ ਹੈ।
7. **ਆਸਨ** :- ਜਿਸ ਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਸੇ ਦਰ ਤੱਕ ਬੈਠ ਸਕੇ, ਵੋਹੀ ਆਸਨ ਕਰੇ।
8. **ਮੂਲਬੰਧ** :- ਸਭ ਜਗਤ ਕਾ ਮੂਲ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ, ਜੈਸੇ ਲਹਿਰੋਂ ਔਰ ਬੁਲਬੁਲੋਂ ਕਾ ਮੂਲ ਪਾਨੀ ਹੋਤਾ ਹੈ।

9. **ਸਮਾਨਤਾ** :- ਚਿੱਤ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰਨਾ ਯਾਨਿ ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਆਦਿ ਬਿਰਤੀਓਂ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਜਾਨਨਾ।

10. **ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ** :- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕੋ ਆਤਮਮਈ ਕਰਕੇ ਤਮਾਮ ਆਤਮ ਹੀ ਦੇਖਨਾ।

11. **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** :- ਮਨ, ਚਿੱਤ, ਬੁੱਧਿ, ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿਕ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਦੇਖਨਾ ਔਰ ਜਾਨਨਾ।
    (i) **ਰੇਚਕ** :- ਮਿਥਿਆ ਜਾਨ ਕਰ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਨਿਸ਼ੇਧ ਕਰਨਾ ਰੇਚਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।
    (ii) **ਪੂਰਕ** :- 'ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ' ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।
    (iii) **ਕੁੰਭਕ** :- ਊਪਰ ਕੇ ਨਿਸਚੇ ਕੋ ਇਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।

12. **ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ** :- ਤਮਾਮ ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼ ਆਦਿਕ ਵਿਸ਼ਿਓਂ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਦੇਖਨਾ।

13. **ਧਾਰਨਾ** :- ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਮਨ ਕੀ ਬਿਰਤੀ ਜਾਵੇ ਵਹਾਂ ਵਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਹੀ ਸਾਖਿਆਤਕਾਰ ਕਰਨਾ।

14. **ਧਿਆਨ** :- ਜੋ ਸਭ ਕੁਛ ਹੈ, ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।

15. **ਸਮਾਧ** :- ਜਬ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਬਿਰਤੀ ਅਪਨਾ ਆਪ ਗਵਾ ਦੇਵੇ, ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਮਾਧ ਲਗੀ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਯਹੀ ਆਤਮਾ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਤੋ ਅਭਿਆਸੀ ਪੁਰਸ਼ ਤਮਾਮ ਸਾਧਨੋਂ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕਰ ਸਿੱਧ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਓਅੰ ਸ਼ਮ ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

34. ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੰਦ ਭੂਮਕਾ ਅਰੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਹੀ ਲੇ ਸਕਤੇ ਹੈਂ। ਤੀਨ ਬਾਤੋਂ ਕਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਲੀਨ (ਮਹਿਬ) ਕਰਤਾ ਹੈ- **1. ਉਪਰਾਮ 2. ਬੋਧ 3. ਵੈਰਾਗ**। ਇਨ ਤੀਨੋਂ ਕਾ ਏਕ ਵਕਤ ਮੇਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

1. **ਉਪਰਾਮ** :- ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਂ। ਪਹਿਲੀ ਬਾਤੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਭੂਲ ਜਾਏਂ ਔਰ ਮਨ ਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਯਾਦ ਨਾ ਆਏਂ ਉਪਰਾਮ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

2. **ਬੋਧ** :- ਆਤਮਾ ਤੀਨ ਸ਼ਰੀਰੋਂ ਔਰ ਪਾਂਚ ਕੋਸ਼ੋਂ, ਤੀਨ ਤਾਪੋਂ, ਤੀਨ ਅਵਸਥਾ, ਤੀਨ ਗੁਣੋਂ ਸੇ ਪਰੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਚਿਦਾਕਾਸ ਰੂਪ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇ, ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਸਦਾ ਹੀ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਬੋਧ ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

3. **ਵੈਰਾਗ** :- ਕਿਸੀ ਭੀ ਨਾਮ ਰੂਪ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਇੱਛਾ ਕਿਸੀ ਵਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਨੀ ਹੀ ਪਰਮ ਵੈਰਾਗ ਹੈ।

1. **ਅਦਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ** :- ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ।

2. **ਅਹਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ** :- ਵੋਹ ਗੋਬਿੰਦ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਔਰ ਮੈਂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੂੰ। ਆਤਮਾ ਹੀ ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ, ਕਾਰਨ ਤੀਨੋਂ ਸ਼ਰੀਰੋਂ, ਸੇ ਪਰੇ ਹੈ।

ਆਤਮਾ - ਅੰਨਮਯ, ਪ੍ਰਾਨਮਯ, ਮਨੋਮਯ, ਵਿਗਿਆਨਮਯ, ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼ ਸੇ ਪਰੇ ਹੈ।

ਆਤਮਾ - ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਤੀਨ ਗੁਣੋਂ ਸੇ ਪਰੇ ਹੈ। ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ ਤੀਨੋਂ ਤਾਪੋਂ ਸੇ ਪਰੇ ਹੈ।

ਆਤਮਾ - ਜਾਗ੍ਰਤ, ਸੁਪਨ, ਸ਼ਸ਼ੁਪਤ ਤੀਨ ਅਵਸਥਾ ਸੇ ਪਰੇ ਹੈ।

ਯਾਨਿ ਆਤਮਾ - ਨਿਸਪਰਪੰਚ, ਅਸ਼ਰੀਰੀ, ਅਗੋਚਰ, ਅਵਾਚ ਔਰ ਅਫੁੱਰ ਹੈ। ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ।

ਆਤਮਾ :- ਅਜ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਕਰਤਾ ਹੈ, ਅਭੋਗਤਾ ਹੈ, ਸ਼ੁਧ ਹੈ, ਸਤਿ ਹੈ ਚਿੱਤ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਹੈ, ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਨੰਤ ਹੈ, ਕੂਟਸਥ ਹੈ, ਅਚੁੱਤ ਹੈ, ਅਵੇਸ਼ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਹੈ, ਅਵਸਤੂ ਹੈ।

35. ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਾ ਤਰੀਕਾ

ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਾ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮ ਇਸਥਿਤੀ ਕਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ :-

ਮੈਂ ਏਕ ਹੂੰ, ਅਦੁਤੀ ਹੂੰ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੂੰ, ਨਿਰਾਧਾਰ ਹੂੰ, ਨਿਰਵਿਕਾਰ ਹੂੰ, ਅਚੱਲ ਹੂੰ, ਅਡੋਲ ਹੂੰ, ਅਰੂਪ ਹੂੰ, ਅਨਾਮ ਹੂੰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੂੰ, ਸ਼ਾਂਤਿ ਰੂਪ ਹੂੰ, ਨਿੱਤ ਮੁਕਤ ਹੂੰ, ਨਿਰਬੰਧ ਹੂੰ, ਅਜਰ ਹੂੰ, ਅਮਰ ਹੂੰ, ਨਿਸਪਰਪੰਚ ਹੂੰ, ਅਸ਼ਰੀਰੀ ਹੂੰ, ਅਗੋਚਰ ਹੂੰ, ਅਵਾਚ ਹੂੰ, ਅਫੁਰ ਹੂੰ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੂੰ, ਸਤਿ ਹੂੰ, ਚਿੱਤ ਹੂੰ, ਅਨੰਦ ਹੂੰ, ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੂੰ, ਅਰੋਗ ਹੂੰ, ਅਦੁੱਖ ਹੂੰ, ਅਸ਼ੋਕ ਹੂੰ, ਅਖੋਭ ਹੂੰ, ਅਭੈ ਹੂੰ, ਅਕਾਮ ਹੂੰ, ਅਕ੍ਰੋਧ ਹੂੰ, ਅਲੋਭ ਹੂੰ, ਅਮੋਹ ਹੂੰ, ਨਿਰਹੰਕਾਰ ਹੂੰ, ਅਮਨ ਹੂੰ, ਅਚੁੱਤ ਹੂੰ, ਅਬੁੱਧਿ ਹੂੰ, ਅਚਿੰਤ ਹੂੰ, ਨਿਰਦ੍ਵੰਦ ਹੂੰ, ਅਨੰਤ ਹੂੰ, ਕੁਟਸਥ ਹੂੰ, ਅਕਰਤਾ ਹੂੰ, ਅਭੋਗਤਾ ਹੂੰ ਔਰ ਸਭ ਸੇ ਪਰੇ ਹੂੰ ਔਰ ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ। ਸਮਸ਼ਟੀ, ਵਿਅਸ਼ਟੀ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।

ਮੇਰੀ ਹੀ ਮੁਝਕੋ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋ। ਨਮਸਕਾਰ ਹੋ। ਨਮਸਕਾਰ ਹੋ।

ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ। ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਇਸਥਿਤ ਹੈ। ਸੋ ਮੈਂ ਔਰ ਤੂੰ ਸੇ ਪਰੇ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ। ਜਿਸ ਮੇਂ ਕਿਸੀ ਭੀ ਤਿਰਪੁਟੀ ਕੀ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. ਅਨੇਕ ਹੀ ਏਕ ਹੈ।
2. ਸਾਕਾਰ ਹੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ।
3. ਮਨ, ਚਿੱਤ, ਬੁੱਧਿ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਹੈ।
4. ਤਾਪ, ਦੋਖ ਔਰ ਕਲੇਸ਼ ਆਦਿਕ ਹੀ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਏਕ ਹੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਪਰਮਾਨੰਦ ਆਤਮਾ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

IMP. ਜਗਿਆਸਾ ਕੋ ਪੂਰਾ ਕੀਆ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਗਿਆਨ ਕੋ ਪ੍ਰਪੱਕ ਕੀਆ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਪੱਕ ਕੀਆ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਕੋ ਪਰਪੱਕ ਕੀਆ ਜਾਵੇ ਔਰ ਫਿਰ ਕ੍ਰਿਤ ਕ੍ਰਿਤ ਸਮਝੋ। ਅਵਸਥਾ ਕੇ ਬਾਦ ਪੂਰਨ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਔਰ ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਨੰਦ ਰੂਪ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਔਰ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਬਾਤੇਂ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

1. **ਵਿਵਹਾਰ ਆਸ਼ਕਤਤਾ**
2. **ਕੁਟੰਬ ਪਿਆਰ**
3. **ਆਲਸ**
4. **ਲੋਕ ਲੱਜਾ**

ਇਨ ਚਾਰੋਂ ਵਿਘਨੋਂ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕੀਆ ਹੂਆ ਪੂਰਨ ਲਾਭ ਦੇਤਾ ਹੈ ਯਾਨਿ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਕਾ ਹਿਤੂ ਬਨਤਾ ਹੈ।ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਸੇ ਆਲ੍ਹਾ ਔਰ ਅੱਛਾ ਸਾਧਨ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਹੀ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਤੋ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਹੈ ਔਰ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਹੈ।

1. ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਰਜੋ ਤਮੋਂ ਬਿਰਤੀਓਂ ਸੇ ਰੋਕ ਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਪਾਠ ਯਾ ਕਿਸੀ ਔਰ ਸ਼ਬਦ ਯਾ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਯਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਕੇ ਪਾਠ ਮੇਂ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ **ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ** ਹੈ।
2. ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਕੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ **ਅਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ** ਹੈ।
3. ਬ੍ਰਹਮ ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਦੇਖਨਾ **ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ** ਹੈ।
4. ਜਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਸਭ ਕੁਛ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਯੇਹੀ ਆਖਰੀ **ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ** ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਊਪਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ।

36. ੴ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਏਕ ਹੀ ਅਦ੍ਵੈਤ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹੀ ਮੈਂ ਤੂੰ ਸੇ ਪਰੇ 'ਮੈਂ ਹੂੰ' ਔਰ ਯੇਹ ਜੋ ਕੁਛ ਭੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਦ੍ਵੈਤ ਹੈ। ਦ੍ਵੈਤ ਕੀ ਤਾਰੀਫ ਹੈ ਕਿ ਹੋਵੇ ਕੁਛ ਭੀ ਨਾ ਔਰ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਰਹੇ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਸੁਪਨ ਪਰਪੰਚ ਯਾ ਜਾਦੂਗਰ ਕੇ ਜਾਦੂ ਕੇ ਵਕਤ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਅਨਹੋਤੇ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤੇ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਹੀ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹਾ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਭੀ ਸਿਰਫ ਅਵਿੱਦਿਆ ਯਾ ਦ੍ਵੈਤ ਯਾ ਮਾਇਆ ਯਾ ਅਗਿਆਨ ਕੇ ਬਲ ਸੇ। ਜਿਸ ਦ੍ਵੈਤ ਮੇਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਕੋ ਸਿਰਫ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਦਿਖਾਨੇ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸੁਪਨ ਪਰਪੰਚ ਕੀ ਤਰਹਿ ਉਸ ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ, ਕਈ ਕ੍ਰੋੜ ਕਲਪੋਂ ਤਕ ਭੀ ਦਿਖਾਨੇ ਕੀ ਤਾਕਤ ਹੋ ਸਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੇਹ ਨਿਸਚੇ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ ਮਾਇਆ ਮਾਤਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਾਸਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਮਿਥਿਆ ਹੀ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਪਰਤੀਤੀ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਮਾਇਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਤੋ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਤਭੀ ਤੋ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੈਂ ਕਿ-"ਹੇ ਰਾਮ ਜੀ, ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ। ਔਰ ਯੇਹ ਜੋ ਚੇਤਨ ਅਕਾਸ਼ ਹੈ ਸੋ ਮਹਾਂ ਨਿਰਮਲ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਮ ਸ਼ਾਂਤਰੂਪ ਹੋ ਰਹੋ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋਕਰ ਬਿਚਰੋ ਔਰ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਔਰ ਅਨੰਦ ਸੇ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮੇਂ ਪਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਯਾਨਿ ਫਿਰ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾ ਧਾਰਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਅਨੇਕ ਦੁਖੋਂ, ਕਲੇਸ਼ੋਂ, ਤਾਪੋਂ ਔਰ ਵਿਘਨੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੈ। ਯੇਹ ਤਮਾਮ ਅਵਸਥਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੇ ਪਰਤਾਪ ਸੇ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਅਗਿਆਨੀਓਂ ਕਾ ਜੀਵਨ ਮਹਾਂ ਦੁਖੋਂ, ਕਲੇਸ਼ੋਂ ਔਰ ਤਾਪੋਂ ਸੇ ਭਰਪੂਰ ਹੋਤਾ ਹੈ।"

37. ਇਨਸਾਨ ਤੀਨ ਚੀਜ਼ੋਂ ਕਾ ਬਨਾ ਹੂਆ ਹੈ

1. ਜਿਸਮ 2. ਮਨ 3. ਆਤਮਾ

ਇਨ ਮੇਂ ਸੇ ਜਿਸਮ ਤੋ ਪਾਂਚ ਤੱਤੋਂ ਕਾ ਬਨਾ ਹੂਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਹੈਂ :-

1. ਮਿੱਟੀ 2. ਪਾਨੀ 3. ਅਗਨੀ 4. ਹਵਾ 5. ਆਕਾਸ਼

ਮਨ ਭੀ ਇਨ ਕੀ ਸਤੋ ਅੰਸ਼ ਸੇ ਬਨਾ ਹੂਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸਮ, ਸਮੇਤ ਮਨ ਕੇ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਔਰ ਕਲੇਸ਼ੋਂ ਕਾ ਘਰ ਹੈ।

ਜਨਮ ਔਰ ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਬੁਢਾਪਾ ਔਰ ਮਰਨਾ, ਬਨ੍ਹਾ ਔਰ ਘਟਨਾ ਯੇਹ ਅਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਧਰਮ ਹੈਂ।

ਤੀਨ ਤਾਪ - ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ-ਇਸੀ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। **ਪਾਂਚ ਕਲੇਸ਼** ਅਵਿੱਦਿਆ, ਅਸਮਤਾ, ਰਾਗ, ਦ੍ਵੇਸ਼, ਅਭਿਨਵੇਸ਼। **ਪਾਂਚ ਵਿਸ਼ੇ**- ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ ਹੈ। **ਪਾਂਚ ਵਿਕਾਰ** - ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਹੈਂ।

ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਇਨ ਤਮਾਮ ਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਿਸਮ ਔਰ ਮਨ ਮੇਂ ਹੈਂ। ਆਤਮਾ ਇਨ ਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਆਰਾ ਹੈ ਔਰ ਸਾਖਸ਼ੀ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਹੈ ਔਰ ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਕੋ ਜਾਨ ਕਰ ਉਸ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਰਖਨੀ ਹੀ ਪਰਮ ਕਲਿਆਣ ਕਾ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਕੀ ਪਰਾਪਤੀ ਉਸਕੇ ਹੁਕਮ ਸੇ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਹੁਕਮ, ਅਰਦਾਸ ਔਰ ਭਗਤੀ ਸੇ ਮਾਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਸੇ ਹੈ। ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ। ਹਉਮੈ ਕਾ ਤਿਆਗ। ਯੇਹ ਤੀਨ ਬਾਤੇਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਮਿਲਾਤੀ ਹੈਂ।

1. ਚਿੱਤ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਤਮਾਮ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸੇ ਰੋਕ ਕਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਮੇਂ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ।
2. ਦੁਖ ਯਾ ਸੁਖ, ਜੋ ਭੀ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮੋਂ ਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਏ, ਉਸ ਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਨਾ।
3. ਮੈਂ ਜਿਸਮ ਔਰ ਇਸ ਕੇ ਧਰਮੋਂ ਸੇ ਅਲੈਹਦਾ ਹੂੰ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਹੂੰ। ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਹੂੰ।

ਊਪਰ ਕੀ ਤੀਨ ਬਾਤੇਂ ਇਸ ਕੋ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਰਹਿਤ ਕਰਕੇ ਮੋਖਸ਼ ਦੇਤੀ ਹੈਂ।

38. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਨਾ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ ਔਰ ਮਹਾ ਪਰਲੈ ਕੇ ਪਾਨੀ ਕੀ ਤਰਹਿ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਸ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਮੁਝ ਮੇਂ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਮੇਂ ਮੈਂ ਹੀ ਵਿਆਪਕ ਹੂੰ ਔਰ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਹੂੰ, ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਹੂੰ।
2. ਅਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਇਸ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਔਰ ਇਸ ਕੇ ਧਰਮੋਂ ਜਨਮ-ਮਰਨ, ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ ਔਰ ਬੁਢਾਪਾ, ਬੜ੍ਹਨੇ ਘਟਨੇ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਅਵਾਚ, ਅਮਰ ਔਰ ਅਕਰਤਾ ਸਚਦਾਨੰਦ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।
3. ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ ਸੇ ਔਰ ਉਸ ਕੇ ਧਰਮੋਂ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਇਸ ਕੇ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਔਰ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੂੰ।

4. ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਾਣੋਂ ਔਰ ਉਨ ਕੇ ਧਰਮੋਂ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਸਤਿ ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਅਕਰਤਾ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ। ਮਲ ਮੂਤਰ ਕਾ ਤਿਆਗ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਹਿਚਕੀ, ਡਕਾਰ, ਉਬਾਸੀ ਔਰ ਸਾਂਸ ਕਾ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਆਨਾ ਜਾਨਾ ਔਰ ਤਮਾਮ ਖ਼ੂਨ ਕੀ ਨਾੜੀਓਂ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਕੋ ਹਰਕਤ ਦੇਨਾ ਇਨ ਕੇ ਧਰਮ ਹੈਂ।
5. **ਪਾਂਚ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ** ਔਰ ਇਨ ਕੇ ਧਰਮ, ਚਲਨਾ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਕਾ ਤਿਆਗ, ਦੇਨਾ ਲੇਨਾ, ਬੋਲਨਾ ਵਗੈਰਾ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਅਚੱਲ, ਅਵਾਚ, ਅਕਰਤਾ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।
6. **ਪਾਂਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ** ਔਰ ਇਨ ਕੇ ਧਰਮ-ਰੂਪ, ਗੰਧ, ਰਸ, ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼ ਵਗੈਰਾ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਅਰੂਪ, ਅਗੰਧ, ਅਰਸ, ਅਸ਼ਬਦ, ਅਸਪਰਸ਼ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।
7. **ਚਤੁਸ਼ਟੇ ਅੰਤਹਿਕਰਣ** ਔਰ ਇਨ ਕੇ ਧਰਮ-ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ, ਚਿਤਵਨੀ ਔਰ ਚਾਹਨਾ, ਵੀਚਾਰ ਔਰ ਨਿਸਚੇ, ਹੰਗਤਾ ਔਰ ਹੰਕਾਰ ਸੇ ਨਿਆਰਾ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਚੁੱਤ, ਅਬੁੱਧ, ਨਿਰਅਹੰਕਾਰ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।

8. ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ ਆਦਿਕ ਤੀਨ ਤਾਪੋਂ ਸੇ ਅਸੰਗ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।
9. ਜਾਗ੍ਰਤ, ਸੁਪਨ, ਸਸ਼ੁਪਤ ਆਦਿ ਤੀਨ ਅਵਸਥਾਓਂ ਸੇ ਅਸੰਗ ਇਨਕਾ ਸਾਖਸ਼ੀ ਤੁਰੀਆ ਰੂਪ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।
10. ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ-ਤੀਨ ਗੁਣੋਂ ਸੇ ਅਸੰਗ ਰੂਪ ਔਰ ਇਨਕਾ ਸਾਖਸ਼ੀ ਚੌਥਾ ਪਦ ਆਤਮਾ ਮੈਂਹੀ ਹੂੰ। ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਨਿਸਪਰਪੰਚ ਅਸ਼ਰੀਰੀ, ਅਗੋਚਰ, ਅਵਾਚ, ਅਫੁਰ ਰੂਪ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ।

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ-ਆਸੁਰੀ ਗੁਣ ਔਰ ਜਤ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਤੋਖ, ਵਿਵੇਕ, ਆਜਜ਼ੀ ਵਗੈਰਾ ਦੈਵੀ ਗੁਣੋਂ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਨਿਰਗੁਣ, ਨਿਰਵਿਕਾਰ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ। ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਤਮਾਮ ਸੰਘਾਤ ਜਿਸਮ ਵਗੈਰਾ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਔਰ ਅਸੰਗ ਔਰ ਸਭ ਕਾ ਸਾਖਸ਼ੀ ਰੂਪ ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇਹੂੰ ਜਿਸ ਤਰਹਿ ਲਹਿਰੇਂ, ਬੁਲਬੁਲੇ ਔਰ ਫੇਨ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਔਰ ਸਭ ਕਾ ਸਾਖਸੀ ਔਰ ਸਭ ਕੇ ਅਦੰਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਔਰ ਸਭ ਰੂਪ ਏਕ ਪਾਨੀ ਹੀ ਪਾਨੀ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ-

ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥
ਸੂਤੁ ਏਕੁ ਮਣਿ ਸਤ ਸਹੰਸ ਜੈਸੇ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਲ ਤਰੰਗ ਅਰੁ ਫੇਨ ਬੁਦਬੁਦਾ ਜਲ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨ ਹੋਈ ॥
ਇਹੁ ਪਰਪੰਚੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਲੀਲਾ ਬਿਚਰਤ ਆਨ ਨ ਹੋਈ ॥੨॥

(ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ - ੪੮੫)

ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ।

39. ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪਹੀਨ ਕੇ ਜਗਤ ਬ੍ਰਹਮ ਦੋਇ ਨਾਮ।

ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਮੇਂ ਮੈਂ ਔਰ ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮ ਯਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਜਗਤ ਯਾ ਸੰਸਾਰ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਤੀਨ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਹੋਤਾ ਸਾ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਅਨਹੋਤੇ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਹੋਤੇ ਸੇ ਭਾਸਤੇ ਹੈਂ ਯਾ ਜਾਦੂਗਰ ਕੇ ਖੇਲ ਕੇ ਵਕਤ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਹੋਤਾ ਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਯਾ ਕੱਲਰ ਮੇਂ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ, ਹੋਤਾ ਸਾ ਪਾਨੀ ਭਾਸਤਾ ਹੈ, ਜੈਸੇ ਰੱਸੀ ਮੇਂ ਅੰਧੇਰੇ ਕੇ ਸਬੱਬ ਅਨਹੋਤਾ ਹੀ ਹੋਤਾ ਸਾ ਸਾਂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਔਰ ਠੂਠ ਮੇਂ ਚੋਰ ਪੜਾ ਭਾਸਤਾ ਹੈ ਵੈਸੇ ਹੀ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਹੈ।

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਹੈਂ

ਗਿਆਨ ਕੀ ਸਾਤ ਭੂਮਿਕਾਏਂ ਹੈਂ :-

ਚਿੱਤ ਕਾ ਨਾਮ ਰੂਪ ਸੇ ਉਠ ਕਰ ਆਤਮਾ ਕੀ ਤਰਫ ਜਾਨਾ ਔਰ ਉਸ ਮੇਂ ਮਹਿਬ ਹੋਨਾ, ਕੋ ਭੂਮਿਕਾ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।

1. ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾ **2. ਸੁਵਿਚਾਰਨਾ** **3. ਤਨਮਾਨਸਾ**
4. ਸਤਵਾਪਤੀ **5. ਅਸੰਸਕਤੀ** **6. ਪਦਾਰਥ ਅਭਾਵਨੀ**
7. ਤੁਰੀਆ।

ਯੇਹ ਸਾਤ ਹੈਂ ਇਨ ਕੇ ਨਾਮ।

ਇਨ ਮੇਂ ਪਹਿਲੀ ਤੀਨ ਤੋ ਜਗਿਆਸੂ ਕੀ ਹੈਂ ਔਰ ਚੌਥੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕੀ ਔਰ ਪਿਛਲੀ ਤੀਨ ਪਾਂਚਵੀਂ, ਛਟੀ ਔਰ ਸਾਤਵੀਂ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕੀ ਹੈਂ। ਪਹਿਲੀ ਤੀਨ ਮੇਂ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਕੀ ਸ਼ੁਧੀ ਔਰ ਇਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਮੇਂ ਜਗਤ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਪਾਂਚਵੀਂ ਮੇਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਸੇ ਵਕਤ ਵਕਤ ਪਰ ਖੁਦ ਜਾਗਤਾ ਹੈ। ਛਟੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮੇਂ ਦੂਸਰੋਂ ਕੇ ਜਗਾਏ ਸੇ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਾਤਵੀਂ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚਾ ਹੂਆ ਜੋਗੀ ਨਾ ਆਪ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਕਿਸੀ ਕੇ ਜਗਾਨੇ ਸੇ ਹੀ ਜਾਗਤਾ ਹੈ।

'ਓਅੰ ਤੱਤ ਸਤਿ' 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ'

40. ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਪੂਜਾ

ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਪੂਜਾ ਵਾਸਤੇ ਤੀਨ ਆਹਲਾ ਫੂਲ ਹੈਂ ਜਿਨ ਸੇ ਪੂਜਾ ਕੀ ਹੂਈ ਉਸ ਕੋ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਤੀ ਹੈ, ਵੋਹ ਹੈਂ :-

1. ਬੋਧ **2. ਸਮੀਕ (ਸਾਮ)** **3. ਸਮ।**

1. ਆਤਮਾ ਕੋ ਜੈਸਾ ਵੋਹ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਕਾ ਤਿਉਂ ਜਾਨਨੇ ਕਾ ਨਾਮ **ਬੋਧ** ਹੈ।
2. ਉਸ ਕੋ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਜਾਨ ਕਰ ਸਭ ਤਰਫ ਉਸੀ ਕੋ ਦੇਖਨਾ **ਸਮੀਕ (ਸਾਮ)** ਹੈ।
3. ਮਨ ਕੋ ਸਭ ਤਰਫ਼ ਸੇ ਰੋਕ ਕਰ ਉਸ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰਨਾ **ਸਮ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ।

ਮੁੰਦਰਜਾ ਬਾਲਾ ਤੀਨ ਫੂਲੋਂ ਸੇ ਉਸ ਚੇਤਨ ਆਤਮਾ ਕੀ ਪੂਜਾ ਕੀ ਹੂਈ ਉਸ ਕੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਕਾ ਬਾਇਸ ਬੱਨਤੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਮਨ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਸੇ ਇਸਥਿਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਔਰ ਮਹਿਬ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੋ "**ੴ**" ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰੇ ਔਰ ਫਿਰ ਉਸ ਕੇ ਅਰਥ ਮੇਂ ਲੀਨ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰਹਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਆਨੰਦ ਪਰਾਪਤਕਰੇ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਪਰ ਵਿਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਪਾਤੀ ਤੋਰੈ ਮਾਲਿਨੀ ਪਾਤੀ ਪਾਤੀ ਜੀਉ ॥
ਜਿਸੁ ਪਾਹਨ ਕਉ ਪਾਤੀ ਤੋਰੈ ਸੋ ਪਾਹਨ ਨਿਰਜੀਉ ॥੧॥
ਭੂਲੀ ਮਾਲਨੀ ਹੈ ਏਉ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਦੇਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਾਤੀ ਬਿਸਨੁ ਡਾਰੀ ਫੂਲ ਸੰਕਰਦੇਉ ॥
ਤੀਨਿ ਦੇਵ ਪ੍ਰਤਖਿ ਤੋਰਹਿ ਕਰਹਿ ਕਿਸ ਕੀ ਸੇਉ ॥੨॥

(ਆਸਾ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ ਪੰਚਪਦੇ - ੪੭੯)

41. ਚਿੱਤ ਕੀ ਅਵਸਥਾਏਂ

ਚਿੱਤ ਕੀ ਤੀਨ ਅਵਸਥਾਏਂ ਹੋਤੀ ਹੈਂ :-

1. ਰਜੋ **2. ਤਮੋ** **3. ਸਤੋ** ਬਿਰਤੀ।

1. ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਮੇਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥੋਂ ਕੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਫੁਰਤੀ ਹੈ, ਉਸਕੋ ਰਜੋ ਬਿਰਤੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।

2. ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਮੇਂ ਕ੍ਰੋਧ ਔਰ ਈਰਖਾ ਵਗੈਰਾ ਕੇ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਉਠੇਂ ਯੇਹ ਤਮੋ ਬਿਰਤੀ ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।

3. ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਮੇਂ ਵੈਰਾਗ ਇਕਾਗਰਤਾ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਤੋ ਯੇਹ ਸਤੋ ਬਿਰਤੀ ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ। ਯੇਹ ਸਤੋ ਬਿਰਤੀ ਹੀ ਸੁਖਦਾਈ ਬਿਰਤੀ ਹੈ। ਸਤੋ ਗੁਣ ਬਿਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਏਕਾਂਤ ਔਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਧ ਸਤੋ ਗੁਣ ਸੇ ਬਾਦ ਚੌਥਾ ਪਦ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋ ਪਾ ਕਰ ਮੋਖ਼ਸ਼ ਪਦ ਮੇਂ ਅਰੂੜ੍ਹ ਹੋਨਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਇਸ ਸੇ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਤੀਨ ਬਿਰਤੀਆਂ ਔਰ ਹੈਂ –

1. ਪਰੇ **2. ਮੋਦ** **3. ਪ੍ਰਮੋਦ।**

ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਮੇਂ ਕਿਸੀ ਪਿਆਰੀ ਚੀਜ਼ ਕੋ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਕੋ **ਪਰੇ** ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਵਿਕਤ ਵੋਹ ਚੀਜ਼ ਸਾਮਨੇ ਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਕੋ **ਮੋਦ** ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਉਸ ਕੋ ਭੋਗ ਕਰ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ ਉਸ ਕਾ ਨਾਮ **ਪ੍ਰਮੋਦ** ਹੈ। ਯੇਹ ਭੀ ਤੀਨ ਬਿਰਤੀਆਂ ਹੀ ਹੈ।

42. ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ

ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਤੋ ਤਮਾਮ ਦ੍ਵੰਦ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦ੍ਵੰਦ ਵੀ ਵੋਹੀ ਹੈ ਔਰ ਉਸ ਕੇ ਵਗੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਤਮਾਮ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਵਸਤੂ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਚਿਦਾਕਾਸ਼, ਕੂਟਸਥ ਔਰ ਅਚੁੱਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਾਰ ਜਿਸਮ ਔਰ ਮਨ ਤੋ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਬਨੀ ਹੈ ਜਿਸਮੇਂ ਕਮੀ ਔਰ ਪੇਸ਼ੀ ਕਭੀ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਆਤਮਵੇਤਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੇਂ ਤਮਾਮ ਅਵਸਥਾਏਂ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਜਿਸਮ ਔਰ ਇਸ ਕੀ ਤਮਾਮ ਹਾਲਤੇਂ **ਜਨਮ, ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਬੁਢਾਪਾ, ਮੌਤ** ਔਰ **ਬਢਨਾ ਘਟਨਾ** ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। **ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਾਣ** ਔਰ ਉਨਕੇ ਧਰਮ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। **ਪਾਂਚ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ** ਔਰ ਉਨਕੇ ਧਰਮ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸਬੱਬ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। **ਪਾਂਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ** ਔਰ ਉਨਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਭੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਇਸ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। **ਚਤੁਸ਼ਟੇ ਅੰਤਹਿਕਰਣ** ਔਰ ਉਨਕੇ ਸੁਭਾਓ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਜੋ ਕੁਛ ਭੀ **ਸ਼ਮਸ਼ਟੀ** ਔਰ **ਵਿਅਸ਼ਟੀ, ਅਸਥੂਲ ਸੂਖਸ਼ਮ** ਹੈ, ਸਭ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ **ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ** ਸਿੱਧ ਹੁਈ।

ਅੰਤਰਿ ਸੁੰਨੰ ਬਾਹਰਿ ਸੁੰਨੰ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੁੰਨ ਮਸੁੰਨੰ ॥
ਚਉਥੇ ਸੁੰਨੈ ਜੋ ਨਰੁ ਜਾਣੈ ਤਾ ਕਉ ਪਾਪੁ ਨ ਪੁੰਨੰ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ – ੯੪੩)

43. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੰਦ ਵਾਸਤੇ

ਸ਼ਰੀਰ ਆਤਮਾ ਕਾ ਵਿਵਰਤ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਜੈਸੇ ਤਰੰਗ ਜਲ ਕਾ ਵਿਵਰਤ ਹੋਨੇ ਸੇ ਜਲ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਉਛਲਨਾ ਉਭਰਨਾ ਤਰੰਗ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਵੋਹ ਭੀ ਤਰੰਗ ਸੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀਂ ਔਰ ਤਰੰਗ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਹੀ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਗਰਤ, ਸੁਪਨ, ਸਖੋਪਤ ਆਦਿ ਭੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਭਿੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਨਮ, ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਬੁਢਾਪਾ, ਮੌਤ ਔਰ ਬਢਨਾ ਘਟਨਾ ਸਭ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਭੀ ਸਭ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈਂ। ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ ਸਭ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਭੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਜਤ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਤੋਖ, ਵਿਵੇਕ, ਨਿਮਰਤਾ ਭੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਸੁਖ ਦੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ, ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ, ਹਾਨ, ਲਾਭ, ਨਫ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨ ਭੀ ਸਭ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੈਂ ਔਰ ਆਤਮਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ।

'ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਸਿਧ ਹੂਈ।'

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਤਾ ਹੈ, ਐ ਜੀਵ ! ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਆ, ਮੈਂ ਤਮਾਮ ਪਾਪੋ, ਔਰ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੂੰਗਾ।

ਸਵਾਲ :- ਵੋਹ ਸ਼ਰਨਾਗਤ ਕਿਆ ਹੈ ?

ਜਵਾਬ :- ਅਪਨਾ ਸਭ ਕੁਛ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦੇਨਾ-ਤਨ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਮਨ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਧਨ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਜੈਦਾਦ ਭੀ ਤੇਰੀ, ਜਪ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਤਪ ਭੀਤੇਰਾ, ਪੂਜਾ ਭੀ ਤੇਰੀ, ਪਾਠ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਬੁਰਾ ਹਾਂ ਤੋ ਭੀ ਤੇਰਾ ਅਗਰ ਭਲਾ ਹੂੰ ਤੋ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਪਾਪੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਪੁੰਨੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਜਤੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਕਾਮੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਕ੍ਰੋਧੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਲੋਭੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਸੰਤੋਖੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਮੋਹੀ ਭੀ ਤੇਰਾ, ਅਹੰਕਾਰੀ ਭੀ ਤੇਰਾ।

ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਭਰੇ ਭੀ ਤੇਰੇ ਚੇਰੇ ਰਾਮ ॥

(ਬਿਹਾਗੜਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੫੪੭)

ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਹਮ ਥਾਰੇ ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ – ੬੩੧)

ਕਬੀਰ ਮੇਰਾ ਮੁਝ ਮਹਿ ਕਿਛੁ ਨਹੀ ਜੋ ਕਿਛੁ ਹੈ ਸੋ ਤੇਰਾ ॥
ਤੇਰਾ ਤੁਝ ਕਉ ਸਉਪਤੇ ਕਿਆ ਲਾਗੈ ਮੇਰਾ ॥੨੦੩॥

(੧੩੭੫)

ਤੁਧੁ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰਾ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਭ ਤੇਰੀ ਵਡਿਆਈ ਕੋਈ ਨਾਉ ਨ ਜਾਣੈ ਮੇਰਾ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ – ੩੮੩)

ਮੈ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤੇਰਾ ॥
ਈਘੈ ਨਿਰਗੁਨ ਊਘੈ ਸਰਗੁਨ ਕੇਲ
ਕਰਤ ਬਿਚਿ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਗਰ ਮਹਿ ਆਪਿ ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ ਆਪਨ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਕੋ ਸਗਲ ਬਸੇਰਾ ॥
ਆਪੇ ਹੀ ਰਾਜਨੁ ਆਪੇ ਹੀ ਰਾਇਆ ਕਹ ਕਹ ਠਾਕੁਰੁ ਕਹ ਕਹ ਚੇਰਾ ॥੧॥
ਕਾ ਕਉ ਦੁਰਾਉ ਕਾ ਸਿਉ ਬਲਬੰਚਾ ਜਹ ਜਹ ਪੇਖਉ ਤਹ ਤਹ ਨੇਰਾ ॥
ਸਾਧ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰੁ ਭੇਟਿਓ ਨਾਨਕ ਮਿਲਿ ਸਾਗਰ ਬੂੰਦ ਨਹੀ ਅਨ ਹੇਰਾ ॥੨॥

(ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦੇ ਘਰੁ ੮ – ੮੨੭)

ਚੇਤਨ ਤੂੰ ਆਪ ਹੈਂ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਭੀ ਤੇਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਤੋਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕੁਛ ਹੈ ਤੂੰ ਹੈਂ ਔਰ ਸਭ ਕੁਛ ਤੇਰਾ ਹੈ। ਸਮਸ਼ਟੀ, ਵਿਅਸ਼ਟੀ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸਮ ਸਭ ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਹੈਂ।

ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ , ਤੂੰ ਹੀ
ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ, ਤੂੰ ਹੀ !

44. ਮਨ ਪੰਖੀ

ਮਨ ਇਕ ਪੰਛੀ ਹੈ। ਲੋਭ ਅਰ ਲਾਜ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਖੰਭ ਹਨ। ਰਾਗ ਔਰ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਇਸ ਦੀ ਚੁੰਜ ਹੈ ਅਰ ਦੇਹ ਰੂਪੀ ਦਰਖਤ ਪਰ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ ਅਰ ਅਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਇਸ ਪੰਛੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

ਇਸ ਮਨ ਰੂਪ ਪੰਛੀ ਕੋ ਵਸੀਭੂਤ ਕਰਨੇ ਕੀ ਜੁਗਤੀ ਸੁਨੋ। ਤੱਤ ਵਿਚਾਰ ਪਿੰਜਰਾ ਬਨਾ ਕਰ ਇਸ ਮਨ ਰੂਪ ਪੰਖੀ ਕੋ ਇਸਮੇਂ ਡਾਲੋ। ਵੈਰਾਗ ਔਰ ਸੰਤੋਖ ਰੂਪ ਕੈਂਚੀ ਸੇ ਇਸਕਾ ਲੋਭ ਰੂਪ ਪੰਖ ਕਾਟ ਡਾਲੋ। ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਕਾ ਨਿੱਤ ਹੀ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਇਸ ਮਨ ਕੋ ਭੋਜਨ ਦੋ।

ਇਸ ਜੁਗਤੀ ਸੇ ਯੇਹ ਮਨ ਰੂਪੀ ਪੰਖੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾ ਉਸ ਮੇਂ ਸਮਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਨ ਪੰਖੀ ਤਬ ਲਗ ਉਡੈ ਜਬ ਲਗ ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ ਮਾਹਿ।
ਗਿਆਨ ਬਾਜ ਕੀ ਝਪਟ ਮਹਿ ਜਬ ਲਗ ਆਇਓ ਨਾਹਿ ॥

ਨਾਮ ਰੂਪ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤਾ ਹੂਆ ਯੇਹ ਮਨ ਨਾਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਸ ਕੋ ਛੋੜ ਕਰ ਯੇਹ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰੇਗਾ ਤੋ ਯੇਹ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਔਰ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ਹੀ ਬਨ ਜਾਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜੈਸੀ ਭਾਵਨਾ ਸੇ ਜੈਸਾ ਚਿੰਤਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਵੈਸਾ ਹੀ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਯੇਹ ਚਿੱਤ ਕੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਏਕ ਐਸੀ ਦ੍ਰਵੀਭੂਤ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤਕ ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਕਾ ਪਿਆਰ ਸੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਕਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਰੀ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੀ ਕੇ ਬਤਾਏ ਹੁਏ ੧੫ ਅੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਫੀਦ ਹੈਂ ਜਿਨ ਕੇ ਚਿੰਤਨ ਸੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਯੇਹ ਬਿਰਤੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥

ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥੨੦੪॥

(੧੩੭੫)

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਭਇਓ ਉਡਿ ਉਡਿ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ ॥
ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥੮੬॥

(੧੩੬੯)

45. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਮੋਖਸ਼ ਕੇ ਤੀਨ ਮੁਖ ਉਪਾਉ ਬਤਾਏ ਹੈਂ

ਵੋਹ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਹੈਂ :-

1. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਸੇ ਨਾਮ ਮੇਂ ਬਿਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨੀ।

2. ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਮਾਨਨਾ।

3. ਹਉਮੈ ਕਾ ਤਿਆਗ ਯਾਨਿ "ਮੈਂ ਸਾਢੇ ਤੀਨ ਹਾਥ ਕਾ ਜਿਸਮ ਹੂੰ" ਐਸਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤਿਆਗ ਕੇ 'ਮੈਂ ਆਤਮਾ ਹੂੰ' ਐਸਾ ਸਮਝਨਾ।

ਸ਼ਿਕਾਰ – ਜਿਸ ਸ਼ੇਰ ਕੇ ਪਾਓਂ ਨਾ ਹੋਂ ਯਾ ਲੰਗੜਾ ਹੋਵੇ ਵੋਹ ਹਿਰਨ ਆਦਿਕ ਕੋ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਤਾ ਬਲਕਿ ਜਿਸ ਸ਼ੇਰ ਕੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਓਂ ਠੀਕ ਹੋ ਵੋਹ ਹੀ ਹਿਰਨ ਆਦਿਕ ਕੋ ਮਾਰ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ੇਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਗੀਦੜ ਯਾ ਹਿਰਨ ਕਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਕੋ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸ਼ੇਰ ਕੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਓਂ ਦਰੁਸਤ ਨਾ ਹੋਂ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਮਰ ਸਕਤਾ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੇਰ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਕਾ ਤਿਆਗ ਔਰ **ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਮਾਨਣਾ** ਯੇਹ ਦੋਨੋਂ ਪਾਓਂ ਹੈਂ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ੇਰ ਕੇ। ਸੋ ਜਬ ਹਉ ਤਿਆਗ ਔਰ ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਮਾਨਣਾ ਰੂਪੀ ਦੋਨੋਂ ਪਾਓਂ ਸੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੇਰ ਗਰਜਤਾ ਹੈ ਤੋ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਗੀਦੜ ਔਰ ਹਿਰਨ ਕੋ ਮਾਰ ਕਰ ਮੋਖਸ਼ ਪਦਵੀ ਦੇਤਾ ਹੈ।

ਅਕੇਲਾ ਹੀ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਮੋਖਸ਼ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ। ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਯੇਹ ਤੀਨ ਸਾਧਨ ਮੋਖਸ਼ ਕੇ ਬਤਾਏ ਹੈਂ।

1. **ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨ**

2. **ਹਉਮੈ ਕਾ ਤਿਆਗ**

3. **ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਮਾਨਣਾ**

ਯੇਹ ਗੁਰਮੁਖ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਭੀ ਜੁਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਫਲ ਦੇਤਾ ਹੈ।

ਮਃ ੫ ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ ॥
ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ॥੨॥
(ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ - ੫੨੨)

ਮੋਖਸ਼ ਕਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

46. ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ ॥

ਜਿਧਰ ਦੇਖਤਾ ਹੂੰ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਹੈ,
ਖ਼ੁਦਾ ਸੇ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ੈ ਨਾ ਜੁਦਾ ਹੈ।
ਜੋਅੱਵਲ ਆਖ਼ਿਰ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦਾ ਹੈ।
ਤੋ ਅਬ ਭੀ ਕਿਆ ਉਸਸੇ ਕੋਈ ਮਾਸਿਵਾ ਹੈ।
ਹੈ ਆਗ਼ਾਜ਼ ਅੰਜਾਮ ਜ਼ੇਵਰ ਮੇਂ ਜ਼ਰ ਕਾ,
ਮਿਆਂ ਮੇਂ ਨ ਹਰਗਿਜ਼ ਵੋਹ ਗ਼ੈਰੇ ਤਿਲਾ ਹੈ।
ਵੋਹ ਹੀ ਆਪ ਏਕ ਸੂਰਤ ਮੇਂ ਆਇਆ,
ਕਹੀਂ ਆਬ-ਓ ਆਤਿਸ਼ ਜ਼ਮੀਨੋ ਹਵਾ ਹੈ।
ਕਹਾਂ ਉਸਕੋ ਦੂਰ ਔਰ ਜੁਦਾ ਢੂੰਡਤੇ ਹੋ,
ਵੋਹ ਹਰਦਮ ਹੈ ਹਾਜ਼ਰ ਨ ਹਰਗਿਜ਼ ਛੁਪਾ ਹੈ।
'ਧਰਮਦਾਸ' ਸਮਝੇਗਾ ਵੋਹ ਬਾਤ ਮੇਰੀ,
ਕੀਆ ਜਿਸਨੇ ਦਿਲ ਕੋ ਦੂਈ ਸੇ ਜੁਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਜਗਤ ਮਿਥਿਆ ਹੈ

ਸੱਚਾ ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਸੰਸਾਰ।
ਜੀਵ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਏਕ ਹੀ ਯਹੀ ਬੇਦ ਕਾ ਸਾਰ।
ਯਹੀ ਬੇਦ ਕਾ ਸਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਯਹੀ ਹੈ।
ਏਕ ਤੱਤ੍ਵ ਅਦ੍ਵੈਤ ਦ੍ਵੈਤ ਕਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।
'ਭੋਲਾ' ਜੋ ਦੇ ਤੋੜ ਵਿਸ਼ਵ ਯੇ ਮਟਕਾ ਕੱਚਾ।
ਸੋ ਹੋ ਜਾਵੇ ਠੋਸ ਬ੍ਰਹਮ ਭੂਮਾ ਸ਼ਿਵ ਸੱਚਾ।

47. ਨੇਰੈ ਨਾਹੀ ਦੂਰਿ ॥
ਨਿਜ ਆਤਮੈ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥

ਨਾਤਾ ਕੁਛ ਭੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਏਕ ਤੱਤ੍ਵ ਭਰਪੂਰ।
ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਸੋ ਨਹੀਂਪਾਸ ਨਹੀਂ ਦੂਰ।
ਨਹੀਂ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਦੂਰ ਸਰਬ ਮੇਂ ਏਕ ਸਮਾਇਆ।
ਸਤ ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਅਖੰਡ ਭੇਦ ਦਿਖਲਾਤੀ ਮਾਇਆ।
'ਭੋਲਾ' ਸੋ ਨਰ ਧੰਨ ਤੱਤ ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਚਾਨਾ।
ਸੋ ਨਰ ਹੈ ਸ਼ੁਭ ਭਾਗ ਏਕ ਮੇ, ਦੇਖੇ ਨ੍ਹਾਨ੍ਹਾ।

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਪੇਖਨੁ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮ ॥
ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੯੪)

ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਹੈ ਵੋਹੀ ਜਿਸਕੇ ਰਾਗ ਨ ਦ੍ਵੈਸ਼।
ਸਭ ਭੂਤੋਂ ਮੇਂ ਦੇਖਤਾ ਕੇਵਲ ਏਕ ਮਹੇਸ਼।
ਕੇਵਲ ਏਕ ਮਹੇਸ਼ ਸ਼ੇਸ਼ ਅਚੁੱਤ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ।
ਸਤ ਚਿੱਤ ਪਰਮਾਨੰਦ ਏਕ ਅਦ੍ਵੈਤ ਸੁਖਰਾਸ਼ੀ।
'ਭੋਲਾ' ਤਜ ਦੇ ਭੇਦ, ਭੇਦ ਹੈ ਮਾਤ੍ਰ ਅਨਾਤਮਾ।
ਜਿਸਨੇ ਤਿਆਗਾ ਭੇਦ ਸੋਈ ਹੈ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ।

All is God and God is all

'ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹਾ ਹੈ ਸਭ ਮਾਇਆ ਹੈ।'

48. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਧਾਂਤ

ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਅੰਤ ਆਜ ਤੱਕ ਕਿਸੀ ਨੇ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਔਰ ਨਾ ਪਾ ਹੀ ਸਕੇ, ਲੇਕਿਨ ਮੋਖਸ਼ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤੀ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੇਂ ਐਸੇ ਮਿਲ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜੈਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਏਕ ਪਾਨੀ ਕੀ ਬੂੰਦ ਗਿਰ ਕਰ ਸਮੁੰਦਰ ਹੀ ਬਨ ਜਾਤੀ ਹੈ ਅਥਵਾ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੈ।

ਜੈਸੇ ਗੁਰਬਾਣੀ :-

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੩)

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੮॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੨)

ਸੰਤਾ ਕਉ ਮਤਿ ਕੋਈ ਨਿੰਦਹੁ ਸੰਤ ਰਾਮੁ ਹੈ ਏਕੋੁ ॥

(ਸੂਹੀ ਲਲਿਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ - ੭੯੩)

ਅਬ ਤਉ ਜਾਇ ਚਢੇ ਸਿੰਘਾਸਨਿ ਮਿਲੇ ਹੈ ਸਾਰਿੰਗਪਾਨੀ ॥
ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ ॥੬॥੩॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ - ੯੬੯)

ਹਰਿ ਹਰਿਜਨ ਦੁਈ ਏਕ ਹੈ ਬਿਬ ਬਿਚਾਰ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ॥
ਜਲ ਤੇ ਉਪਜ ਤਰੰਗ ਜਿਉ ਜਲ ਹੀ ਬਿਖੈ ਸਮਾਹਿ ॥੨॥

(ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈਂ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਬਗੈਰ ਮੋਖਸ਼ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਤੀ ਇਸਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਖ੍ਵਾਹ[1] ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਨੇ ਸੇ ਭੀ ਜੀਵ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਗਿਆਨ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਸਕਤਾ ਔਰ ਜਾਨੇ ਬਗ਼ੈਰ ਮੋਖਸ਼ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਤੀ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਕੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਔਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸੇ ਉਸ ਬ੍ਰਹਮ ਕੋ ਜਾਨੋ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਤਿਆਗ ਕੇ ਬਾਦ ਬਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਹੋ ਜਾਓ।

[1] ਖ੍ਵਾਹ = ਚਾਹੇ

49. ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕੇ ਲੋਗ ਹੈਂ

1. ਅਗਿਆਨੀ 2. ਜਗਿਆਸੂ 3. ਗਿਆਨਵਾਨ

1. ਅਗਿਆਨੀ ਕੇ ਮਨ ਊਪਰ ਅਗਿਆਨ ਕਾ ਪਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸੇ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਹੋਤਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ. ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦੋਸ਼ ਸੇ ਅਨਹੋਤੇ ਹੂਏ ਪਦਾਰਥ ਔਰ ਵਿਵਹਾਰ ਹੀ ਹੋਤੇ ਹੂਏ ਦਿਖਾਈ ਦੀਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਚੇ ਮਾਲੂਮ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਜਾਗਰਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੇ ਹੀ ਤਮਾਮ ਕੇ ਤਮਾਮ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਹੀ ਸੁਪਨਾਵੀ ਅਪਨੀ ਸੇਜਾ ਪਰ ਲੇਟਾ ਦੇਖਤਾ ਹੈ।

ਅਗਿਆਨ ਯਾ ਮਾਇਆ ਯਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕੀ ਤੀਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੈ :-

(i) **ਅਵਰਨ** (ii) **ਮਲ** (iii) **ਵਿਖਸ਼ੇਪ।**

(i) **ਅਵਰਨ** ਕਾ ਕਾਮ ਅਸਲੀ ਵਸਤੂ ਕੋ ਢਾਂਪ ਲੇਨਾ ਹੈ।

(ii) **ਮਲ** ਕਾ ਕਾਮ ਉਸਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੁਛ ਔਰ ਦਿਖਾ ਦੇਨਾ ਹੈ।

(iii) **ਵਿਖਸ਼ੇਪ** ਕਾ ਕਾਮ ਜੋ ਵਸਤੂ ਔਰ ਦਿਖਾਈ ਦੀ ਹੈ ਉਸਮੇਂ ਕਿਰਿਆ ਕਾ ਵਹਿਮ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਖੁਸੀ ਔਰ ਗ਼ਮੀ ਕਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਨਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵਰਨ ਨੇ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਕੋ ਛੁਪਾ ਲੀਆ ਹੈ ਔਰ ਮਲ ਨੇ ਉਸਕੀ ਜਗਹ ਸੰਸਾਰ ਦਿਖਾ ਦੀਆ ਹੈ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਨੇ ਉਸਕੋ ਸੱਚਾ ਦਿਖਾ ਕਰ ਖੁਸ਼ੀ ਗ਼ਮੀ ਕੇ ਅਧੀਨ ਜੀਵੋਂ ਕੋ ਕਰ ਦੀਆ ਹੈ ਔਰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਦੀਆ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ :- ਜੈਸੇ ਕੁਛ ਅੰਧੇਰੇ ਮੇਂ ਰੱਸੀ ਪੜੀ ਹੈ ਅਵਰਨ ਨੇ ਉਸਕੋ ਛੁਪਾ ਲੀਆ। ਮਲ ਨੇ ਉਸਕੋ ਸਾਫ਼ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਾ ਦੀਆ ਔਰ ਵਿਖਸ਼ੇਪ ਨੇ ਡਰ ਔਰ ਦਿਲ ਕਾ ਧੜਕਨਾ ਔਰ ਖ਼ੌਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੀਆ ਹੈ. ਜਿਸ ਵਕਤ ਰੌਸ਼ਨੀ ਆਈ ਯੇਹ ਤੀਨੋਂ ਚੀਜ਼ੇਂ ਯਕਲਖ਼ਤ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈਂ ਯਾਨਿ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸੇ ਵੋਹ ਰੱਸੀ ਕੀ ਰੱਸੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਸਾਂਪ ਭਾਵਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਔਰ ਸਾਂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਸੇ ਜੋ ਡਰ ਖ਼ੌਫ਼ ਔਰ ਦਿਲ ਕਾ ਧੜਕਨਾ ਉਸਸੇ ਬਚਨੇ ਕੇ ਯਤਨ ਔਰ ਉਸਕੋ ਮਾਰਨੇ ਵਗੈਰਾ ਕੇ ਮਨਸੂਬੇ ਤਮਾਮ ਕੇ ਤਮਾਮ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਔਰ ਚਿੱਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਕਤ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਨ ਮੇਂ ਆਈ ਅਗਿਆਨ ਸੇ

ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਭਾਵਨਾ ਸੇ ਪੈਦਾ ਹੂਏ ਤਮਾਮ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼, ਤਾਪ, ਦੁਖ ਔਰ ਵਿਸ਼ੇ ਔਰ ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਵਗੈਰਾ ਕਾਫੂਰ ਹੋ ਗਏ। ਚਿੱਤ ਸ਼ਾਂਤ ਔਰ ਅਨੰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਗਤ ਹਰ ਕਾ ਰੂਪ (ਆਤਮ ਸਰੂਪ) ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਾ। ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਟਾ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ ਮੇਂ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਹੋਨੇ ਲਗਾ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈ।

1. **ਅਗਿਆਨੀ** ਕੋ ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਸੇ ਵੋਹ ਦੁਖੀ ਹੈ ਔਰ ਤਾਪੋਂ ਮੇਂ ਜਲਤਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।
2. **ਜਗਿਆਸੂ** ਕੋ ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਮਿਥਿਆ ਹੈ। ਨਾਮ ਰੂਪ ਸੇ ਬ੍ਰਿਤੀ ਉਠਾ ਕਰ (ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ) ਵਹਿਗੁਰੂ ਮੇਂ ਲਗਾਨੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸਕੋ ਸੰਸਾਰ ਸੁਪਨ ਕੀ ਤਰਹ ਹੈ। ਮੋਖਸ਼ ਕੀ ਇੱਛਾ ਮੇਂ ਲਗਾ ਹੈ।
3. **ਗਿਆਨਵਾਨ** ਕੋ ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਗੋਬਿੰਦ ਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵੋਹ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਸੇ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁਛ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਤੋ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੈ।

1. **ਅਗਿਆਨੀ** ਨਹੀਂ ਜਾਨਤਾ।
2. **ਜਗਿਆਸੂ** ਜਾਨਨਾ ਚਾਹਤਾ ਹੈ।
3. **ਗਿਆਨਵਾਨ** ਨੇ ਜਾਨ ਲੀਆ।
4. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਜਾਨਨੇ ਔਰ ਨਾ ਜਾਨਨੇ ਸੇ ਭੀ ਊਪਰ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋ ਆਖੀਐ ਮਰਿ ਜੀਵੈ ਮਰੀਆ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਛੰਤ ਘਰੁ ੪ - ੪੪੯)

ਆਲਮ-ਏ-ਕਬੀਰ (ਤਮਾਮ ਜਗਤ) **ਆਲਮ-ਏ-ਸ.ਗੀਰ** (ਅਪਨਾ ਜਿਸਮ)

ਬ੍ਰਹਮ ਵੇਤਾ ਤਮਾਮ ਜਗਤ ਕੋ ਅਪਨਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਮਾਨੇ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਬੀਚ ਕਾ ਰੂਪ ਬ੍ਰਿਕਸ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਅਪਨਾ ਵਰਾਟ ਸ੍ਵਰੂਪ ਯੇਹ ਹੈ

ਆਕਾਸ਼ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਹੈ, ਪਾਤਾਲ ਪਾਓਂ ਹੈਂ ਮੱਧ ਲੋਕ ਪੇਟ ਹੈ। ਚਾਂਦ ਔਰ ਸੂਰਜ ਦੋ ਆਂਖੇ, ਹੈਂ। ਪਹਾੜ ਹੱਡੀਆਂ ਹੈਂ, ਤਮਾਮ ਬਨਾਸਪਤੀ ਰੋਮ ਹੈਂ ਸਾਢੇ ਤੀਨ ਕਰੋੜ। ਸਮੁੰਦਰ ਮੂਤ੍ਰ ਅਸਥਾਨ ਔਰ ਦਰਿਆ, ਨਦੀਆਂ, ਨਾਲੇ ਨਾੜੀਆਂ ਹੈਂ। ਤਮਾਮ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਕਿਰਮ (Germs) ਹੈਂ ਜਿਸਮ ਕੇ। ਐਸਾ ਜੋ ਵਰਾਟ ਰੂਪ ਹੈ ਮੇਰਾ, ਉਸਕੋ ਮੇਰੀ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ। ਕੋਟਾਨ ਕੋਟ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ।

50. ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਕੇ ਸਾਧਨ

1. ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਠਾ 2. ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 3. ਬ੍ਰਹਮ ਚਿਤੰਨ

ਯੇਹ ਤੀਨ ਸਾਧਨ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਤਾ ਹੈ।

1. **ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਠਾ** :- ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਮਃ ੧ ॥
ਆਪੇ ਪਟੀ ਕਲਮ ਆਪਿ ਉਪਰਿ ਲੇਖੁ ਭਿ ਤੂੰ ॥
ਏਕੋ ਕਹੀਐ ਨਾਨਕਾ ਦੂਜਾ ਕਾਹੇ ਕੂ ॥੨॥

(ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੨੯੧)

2. **ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ** :- ਅਸਥੂਲ ਸੂਖਸਮ ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਨਾ ਦੇਖੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਖੇ।

ਬ੍ਰਹਮੁ ਦੀਸੈ ਬ੍ਰਹਮੁ ਸੁਣੀਐ ਏਕੁ ਏਕੁ ਵਖਾਣੀਐ ॥
ਆਤਮ ਪਸਾਰਾ ਕਰਣਹਾਰਾ ਪ੍ਰਭ ਬਿਨਾ ਨਹੀ ਜਾਣੀਐ ॥

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੪੬)

3. **ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ** :- ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਬਿਰਤੀ ਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਨੋਂ ਕੋ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤੀ ਰਹੇ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥੨੦੪॥

(੧੩੭੫)

ਕੁਛ ਦੇਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਸਿੱਧ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

51. ਭਰਮ ਪਾਂਚ ਪਰਕਾਰ ਕਾ ਹੈ

ਭਰਮ ਪਾਂਚ ਪਰਕਾਰ ਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਸਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਨੇ ਦੇਤਾ।

1. ਭੇਦ ਭਰਮ **2. ਕਰਤੱਤ ਭਰਮ** **3. ਸੰਗ ਭਰਮ**

4. ਵਿਕਾਰ ਭਰਮ **5. ਤੱਤਵ ਭਰਮ**

ਜਬ ਯੇਹ ਪਾਂਚਕਿਸਮ ਕਾ ਭਰਮ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਸੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤਬ ਯੇਹ ਜੀਵ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਏਕ ਹੋ ਕਰ ਅਭੇਦ ਗਤੀ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਤਾਪੋਂ, ਕਲੇਸ਼ੋਂ, ਵਿਕਾਰੋਂ, ਵਿਸ਼ੋਂ ਔਰ ਆਸ਼ਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਕਰ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵ ਕੀ ਅਪਨੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

1. **ਭੇਦ ਭਰਮ** ਔਰ ਇਸ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਵੀਚਾਰ :- 'ਮੈਂ ਔਰ ਹੂੰ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਔਰ ਹੈ' ਯੇਹ ਹੈ ਭੇਦ ਭਰਮ ਕਾ ਸਰੂਪ। ਇਸ ਕਾ ਇਲਾਜ, ਗੁਰਾਬਣੀ-

ਕਬੀਰ ਜਾ ਕਉ ਖੋਜਤੇ ਪਾਇਓ ਸੋਈ ਠਉਰੁ ॥
ਸੋਈ ਫਿਰਿ ਕੈ ਤੂ ਭਇਆ ਜਾ ਕਉ ਕਹਤਾ ਅਉਰੁ ॥੯੭॥

(੧੩੬੯)

ਯਾ

ਘਟ ਘਟ ਮੈ ਹਰਿ ਜੂ ਬਸੈ ਸੰਤਨ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ - ੧੪੨੭)

ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮੁ ਬੋਲੈ ਰਾਮਾ ਬੋਲੈ ॥ ਰਾਮ ਬਿਨਾ ਕੋ ਬੋਲੈ ਰੇ ॥੧॥

(ਮਾਲੀ ਗਉੜਾ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਕੀ - ੯੬੮)

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

(ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੩)

ਇਨ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮਾਣੋਂ ਸੇ ਸਭ ਮੇਂ ਏਕ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ ਫਿਰ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਮੇਂ ਭੀ ਵੋਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਮਾਰਾ ਸਰੂਪ ਹੈ।

2. **ਕਰਤੱਤ ਭਰਮ** :- 'ਮੈਂ ਕਰਮ ਕਰਤਾ ਹੂੰ ਔਰ ਉਨਕਾ ਫਲ ਮੈਂ ਭੋਗੂੰਗਾ' ਯੇਹ ਹੈ ਸਰੂਪ ਕਰਤੱਤ ਭਰਮ ਕਾ। ਇਨ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਵੀਚਾਰ, ਜੈਸੇ ਸੂਰਜ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੇਂ ਕੋਈ ਪਾਪ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਕੋਈ ਪੁੰਨ ਕਰਮ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਸੂਰਜ ਕੋ ਕਿਆ, ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਅਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ

ਸੱਤਾ ਮਾਤਰ ਉਸਕੀ ਸੱਤਾ ਸੇ ਕਰਮ ਤੋ ਜਿਸਮ, ਇੰਦਰੇ ਅਰ ਪ੍ਰਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈਂ ਔਰ ਆਤਮਾ ਕੋ ਕਿਆ, ਵੋਹ ਤੋ ਅਕਰਤਾ ਔਰ ਅਭੋਗਤਾ ਹੈ।

3. **ਸੰਗ ਭਰਮ** :- ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਜਿਸਮ ਮਾਨ ਕਰ ਉਨਕੇ ਸੁਭਾਓ ਅਪਨੇ ਮਾਨਨੇ, ਯੇਹ ਹੈ ਸਰੂਪ ਸੰਗ ਭਰਮ ਕਾ। ਜੈਸੇ ਯੇਹ ਮਾਨਤਾ ਹੈ 'ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮਨ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਖੱਤ੍ਰੀ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਵੈਸ਼ ਹੂੰ ਔਰ ਮੈਂ ਸੂਦਰ ਹੂੰ ਯਾ ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਹੂੰ, ਮੈਂ ਬਾਨ ਪਰਸਤ ਹੂੰ ਔਰ ਮੈਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹੂੰ। ਯੇਹ ਤੋ ਜਿਸਮ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸਿਰਫ ਇਨ ਮੇਂ ਸੇ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੰਗ ਹੈ। ਤੀਨ ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਪਾਂਚ ਕੋਸ਼ ਸੇ ਅਲਹਿਦਾ ਹੈ।

4. **ਵਿਕਾਰ ਭਰਮ** :- ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਯਾਨੀ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸਤ ਹੈ। ਯੇ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸੇ ਬਨਾ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸਤ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ :-

ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਸਗਲੀ ਉਤਪਤਿ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੪)

ਪਰਮੇਸ੍ਵਰ ਸਤ ਹੈ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਸਤ ਹੈ।

5. **ਤੱਤ੍ਵ ਭਰਮ** :- ਜੈਸੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਸੱਤ ਹੈ ਵੈਸੇ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਸੱਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਂਡ ਸੇ ਬਨੀ ਹੂਈ ਚੀਜ਼ ਮੀਠੀ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਸੇ ਬਨਾ ਹੂਆ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਸੱਤ ਹੀ ਹੈ।ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਸੇ ਅਲਹਿਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਨਾ ਇਹ ਜਗਤ ਹਰ ਕਾ ਰੂਪ ਹੈ ਯਾਨੀ ਜਗਤ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਹੀ ਹੈ। " **ੴ** " ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਛ ਹੈ, ਉਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਏਕ ਹੀ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪੂਰਨ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ-

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਭਰਮ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੪)

ਆਤਮਾ ਹੀ ਅਪਨੇ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਓਂ ਦੁਆਰਾ ਲੀਲਾ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ :-

1. **ਆਕਾਸ਼** - ਪਰੀਪੂਰਨ ਸੁਭਾਓ ਹੈ।
2. **ਹਵਾ** - ਚੇਤਨ ਸੁਭਾਓ ਹੈ।

3. **ਅਗਨੀ** – ਆਤਨਾ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੁਭਾਓ ਹੈ।

4. **ਪਾਣੀ** – ਸਰਬਾਤਮ ਸੁਭਾਓ ਹੈ।

5. **ਮਿੱਟੀ** – ਠੋਸ ਯਾ ਕਠੋਰ ਸੁਭਾਓ ਹੈ।

ਇਨ ਪਾਂਚ ਸੁਭਾਓਂ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਨ ਦੇਵ ਆਪ ਹੀ ਕਲੋਲ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ ਉਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ॥
ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਹੋਇ ਪਸਰਿਆ ਨਾਨਕ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥੧॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੯੬)

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ

ਰਾਜ ਯੋਗ ਕੇ ਪੰਦਰਾ ਅੰਗ ਹੈਂ ਇਨਕਾ ਅਭਿਆਸ ਗੁਰੂ ਔਰ ਈਸ਼੍ਵਰ ਭਗਤੋਂ ਕੋ ਆਸਾਨੀ ਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖਾਤਮੇ ਪਰ ਬਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਹੈ ਜਿਨਕੀ ਅਭੀ ਕੁੱਛ ਵਾਸ਼ਨਾਏਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਮੇਂ ਛੁਪੀ ਹੁਈ ਹੈਂ। ਉਨਕੋ ਹਠ ਯੋਗ ਯਾ ਭਗਤ ਯੋਗ ਕੇ ਸਾਥ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਨਕੀ ਵਾਸ਼ਨਾਏਂ ਕਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈਂ ਉਨਕੋ ਅਕੇਲਾ ਰਾਜ ਯੋਗ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਏਕ ਛਿਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿਤੇ, ਵੋਹੀ ਪੂਰਨ ਯੋਗੀ ਹੈਂ ਔਰ ਵੋਹੀ ਗਿਆਨੀ ਹੈਂ, ਵੋਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਹੈਂ ਔਰ ਉਨਕਾ ਹੀ ਜਨਮ ਧੰਨ ਹੈ। ਵੋਹ ਤ੍ਰਿਲੋਕੀ ਮੇਂ ਸਭ ਦੇਵਤਾਓਂ ਕੇ ਭੀ ਪੂਜਯ ਹੈਂ ਔਰ ਵੋਹੀ ਸਭ ਸੇ ਸ਼ਰੋਮਣੀ ਹੈਂ ਉਨਸੇ ਬੜ੍ਹ ਕਰ ਔਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਔਰ ਉਨਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖੀ ਤੀਨ ਲੋਕ ਔਰ ਚੌਦਾਂ ਭਵਨ ਮੇਂ ਕੋਈ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਦੇਵਤਾ ਭੀ ਉਨਕੀ ਉਸਤਤੀ ਔਰ ਪ੍ਰਕਰਮਾ ਕਰਕੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਧੰਨਯ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ।

ਕਾਰਣ ਔਰ ਕਾਰਜ ਦੋ ਚੀਜ਼ੇਂ ਹੋਤੀ ਹੈਂ ਲੇਕਿਨ ਵੀਚਾਰਵਾਨ ਕੋ ਦੋਨੋਂ ਏਕ ਹੀ ਹੈਂ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਹੈ ਔਰ ਕਾਰਜ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਦੋਨੋਂ ਏਕ ਰੂਪ ਹੈਂ ਜੈਸੇ ਕਾਰਨ ਸੂਤਰ ਹੈ ਔਰ ਕਾਰਜ ਬਸਤ੍ਰ ਹੈਂ। ਦਾਨਾ ਆਦਮੀ ਕਾਰਨ ਪਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰਖਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕਾਰਨ ਮਿੱਟੀ ਹੈ ਔਰ ਕਾਰਜ ਘੜਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਮੇਂ ਏਕ ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਕਾਰਨ ਸੋਨਾ ਔਰ ਕਾਰਜ ਗਹਿਣੇ ਹੈਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਕਾਰਜ ਜਗਤ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੇਂ ਜਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਯੇਹ ਤੋ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਕੋ

ਭੁਲਾ ਕਰ ਕਾਰਨ ਹੀ ਦੇਖੇ। ਜਗਤ ਕੋ ਭੁਲਾ ਕਰ ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮ ਹੀ ਦੇਖੇ। ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬ੍ਰਹਮਵੇਤਾ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਜਗਤਬੇਤਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਗਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੁਖ ਸਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਿਸਸੇ ਸੁੱਖ ਔਰ ਮੋਖਸ਼ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

(1) ਜੈਸੇ ਘੜੇ ਕੋ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਦਰਅਸਲ ਮਿੱਟੀ ਕਾ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ ਜਗਤ ਕੋ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਦਰਅਸਲ ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮਾ ਕਾ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤਾ ਹੈ।

(2) ਜੈਸੇ ਗਹਿਣੋਂ ਕੋ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਦਰਅਸਲ ਏਕ ਸੋਨੇ ਕਾ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਵੈਸੇ ਹੀ ਨਾਨ੍ਹਾ ਕਿਸਮ ਕਾ ਜਗਤ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਏਕ ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮਾ ਕਾ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤਾ ਹੈ।

(3) ਜੈਸੇ ਕਿਸਮ ਕਿਸਮ ਕੇ ਔਰ ਰੰਗ ਰੰਗ ਕੇ ਕਪੜੇ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਏਕ ਹੀ ਸੂਤ ਕਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਰੰਗ ਕਾ ਜਗਤ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਏਕ ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਕਾ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ੀ ਪੁਰਸ਼ ਜਗਤ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮਾ ਹੀ ਦੇਖਤਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪਰੀਪੂਰਨ, ਅਚੁੱਤ ਔਰ ਕੁਟਸਥ ਹੈ। ਜਿਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਜੈਸੇ ਸੋਨੇ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਥਾ ਔਰ ਨਾ ਜ਼ੇਵਰ ਕੇ ਵਕਤ ਮੇਂ ਉਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁੱਛ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਬਾਦ ਮੇਂ ਹੀ ਹੋਗਾ। ਹਰ ਤੀਨੋਂ ਕਾਲ ਮੇਂ ਏਕ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਵਸਤੂ ਅਪਨੇ ਆਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ।

ਚਚਾ ਰਚਿਤ ਚਿਤ੍ਰ ਹੈ ਭਾਰੀ ॥ ਤਜਿ ਚਿਤ੍ਰੈ ਚੇਤਹੁ ਚਿਤਕਾਰੀ ॥
ਚਿਤ੍ਰ ਬਚਿਤ੍ਰ ਇਹੈ ਅਵਝੇਰਾ ॥ ਤਜਿ ਚਿਤ੍ਰੈ ਚਿਤੁ ਰਾਖਿ ਚਿਤੇਰਾ ॥੧੨॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ - ੩੪੦)

ਮਹਲਾ ੨ ॥
ਕੀਤਾ ਕਿਆ ਸਾਲਾਹੀਐ ਕਰੇ ਸੋਇ ਸਾਲਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕ ਏਕੀ ਬਾਹਰਾ ਦੂਜਾ ਦਾਤਾ ਨਾਹਿ ॥
ਕਰਤਾ ਸੋ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਆਕਾਰੁ ॥ ਦਾਤਾ ਸੋ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿ ਸਭਸੈ ਦੇ ਆਧਾਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਸਦੀਵ ਹੈ ਪੂਰਾ ਜਿਸੁ ਭੰਡਾਰੁ ॥ ਵਡਾ ਕਰਿ ਸਾਲਾਹੀਐ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥੨॥

(ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ - ੧੨੩੯)

52. ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ : ਤਤ੍ਵ ਸਿਧਾਂਤ

ਤਮਾਮ ਤ੍ਰਿਪੁਟੀਆਂ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ, ਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਰਮ ਇੰਦਰੇ

ਪਾਉਂ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਚਲਨਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਚਲਨੇ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ,
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਹਾਥ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਲੇਨਾ ਦੇਨਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਲੇਨੇ ਦੇਨੇ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਸ਼ੇਸ਼ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨੇ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ। ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਗੁਦਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਮਲ ਤਿਆਗਣਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਮਲ ਤਿਆਗਣੇ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ। ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਵਾਕ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਬੋਲਨਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਬੋਲਨੇ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ। ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ

ਆਪ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਜੋ ਕੁਛ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਵੋਹ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਬੁੱਧ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ। ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਕਾਨ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਜੋ ਸੁਨਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ ਵੋਹ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਬੁੱਧਿ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ। ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਨਾਕ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਸੁਗੰਧੀ ਯਾ ਦੁਰਗੰਧੀ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਬੁੱਧ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ ... ...

ਰਸਨਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਖਟਰਸ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਬੁੱਧ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ .. ..

ਤੁਚਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਬੁੱਧ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ .. ..

ਮਨ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਸੰਕਲਪ ਔਰ ਵਿਕਲਪ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ .. ..
ਚਿੱਤ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਚਿਤਵਨੀ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਚਾਹਨਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ .. ..
ਬੁੱਧਿ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਵੀਚਾਰ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਨਿਸਚਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ .. ..
ਅਹੰਕਾਰ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਹੰਗਤਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਮਮਤਾ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ।
ਵੋਹ ਬ੍ਰਹਮ .. ..

ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਾਣ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਔਰ ਇਨਕੇ ਕਰਤਵ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ, ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਥਾ ਹੀ। ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਨਹੀਂ, ਯੇਹ ਸਤ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਚੇਤਨਤਾ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਯੇਹ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਕਾਰਤਾ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਨਿਰਵਿਕਲਤਾ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਇਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਯਹਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਤਮਾਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ੇਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਆਇਦ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੰਦ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਤਿਆਗ ਕੇ ਬਾਦ ਬਦੇਹ ਮੋਖਸ, ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਧਾਰਨ ਕੀਆ ਹੂਆ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਜਨੁ ਆਇਆ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੪)

ਸਫਲ ਸਫਲ ਭਈ ਸਫਲ ਜਾਤ੍ਰਾ ॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਃ ੫ ਘਰੁ ੬ ਅਸਟਪਦੀ - ੬੮੭)

ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਗਿਆਨ ਕੀ ਅਜ਼ਹਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਕੇ ਬਗੈਰ ਦੁਖ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤੇ। ਜੈਸੇ ਗੁਰਬਾਣੀ-

ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾ ਸੁਖੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਮਨਮੁਖੀ ਜਾਸਨਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇ ॥੧॥

(ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ: ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ - ੬੫੦)

ਮੁਕਤ ਗਿਆਨ ਸੇ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਸੇ ਹੈ।

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ

ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੧)

॥ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ॥ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ॥ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥

ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਇਸਕਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਕਲਪ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ (ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ) ਸ਼ਰੀਰ ਭੀ ਆਲਮ-ਏ-ਸਗੀਰ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੇਹ ਭੀ ਸੰਕਲਪ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ। ਮਨ ਸੰਕਲਪ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਔਰ ਕਲਪਨਾ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਯਾ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਨਾਈ ਦੇ ਰਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਰੀਤਤ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ ਔਰ ਜੋ ਭੀ ਸਮਰਨ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ, ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਹੈ ਇਸਵਾਸਤੇ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਜੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ "ਹੇ ਰਾਮ ਜੀ, ਆਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਹੋ ਰਹੋ।

ਤੱਤ ਗਿਆਨ, ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈਅ, ਮਨੋ ਨਾਸ ਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਯੇਹ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਸਿੱਧ ਹੋਤਾ ਹੈ।

53. ਕੁੰਡਲੀਆ

ਇਤਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਾਨਨਾ ਨਹੀਂ ਦ੍ਵੈਤ ਕੀ ਗੰਧ।
ਏਕ ਦੇਵ ਅਦ੍ਵੈਤ ਹੈ ਨਹੀਂ ਮੋਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੰਧ।
ਨਹੀਂ ਮੋਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੰਧ ਸਾਂਤ ਸਾਗਰ ਹੈ ਖਸ਼ੈ।
ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਏਕ ਪਰੀਪੂਰਨ ਨਿਰਾਮਯ।
'ਭੋਲਾ' ਨਾ ਹੋਇ ਤ੍ਰਿਫਤ ਭੋਗ ਭੋਗੇ ਕਿਤਨਾ ਹੀ।
ਭਜੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਬੇਦ ਸਾਸਨ ਇਤਨਾ ਹੀ।

54.

1. ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ **2. ਮੁੱਖ ਭਗਤੀ** **3. ਵਰਤਨ ਵੈਰਾਗ**

1. ਤੱਤ ਗਿਆਨ **2. ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈਅ** **3. ਮਨੋਨਾਸ**

ਯੇਹ ਤੀਨ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਔਰ ਬੇਦੋਂ ਕਾ ਤੱਤ ਰੂਪ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਕੇ ਆਰਿਫ਼ੋਂ, ਗਿਆਨਵਾਨੋਂ, ਗੁਰਮੁਖੋਂ ਔਰ ਤੱਤਵੇਤੋਂ ਕਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ। ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਵੈਰਾਗ ਕੇ ਮਾਅਨੀ-ਸਰਬ ਇੱਛਾ ਕਾ ਤਿਆਗ ਹੈ। ਤਮਾਮ ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ ਤੱਕ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਤ ਮਨ ਸੇ ਦੂਰ ਹੋਂ।

ਗਿਆਨ ਕੇ ਮਾਅਨੀ-ਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਭਗਤੀ ਕੇ ਮਾਅਨੀ-ਤਮਾਮ ਗੋਬਿੰਦ ਜਾਨਨਾ ਔਰ ਉਸੀ ਕੋ ਦੇਖਨਾ ਔਰ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਠਾ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈਅ ਤਮਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਾ ਖ਼ਾਤਮਾ। ਲੋਕ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਦੇਹ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਾਸ਼ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਦਾਰਥੋਂ ਕੇ ਦੋ ਫਲ ਹੈਂ-ਏਕ ਅਤ੍ਰਿਪਤੀ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼। ਆਗ ਜੈਸੇ ਈਂਧਨ ਸੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ ਵੈਸੇ ਹੀ ਮਨ ਔਰ ਇੰਦ੍ਰੇ ਅਪਨੇ ਅਪਨੇ ਵਿਸ਼ਿਓਂ ਸੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਤੇ। ਜਿਸ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਮੇਂ ਰਾਗ ਔਰ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਹੈ ਵਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾ ਕਿਆ ਕਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਦਾਰਥੋਂ ਕੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਾ ਤਿਆਗ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਕੋ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਾ ਜਲ ਸਮਝ ਕਰ ਤੱਤਵੇਤਾ ਵਿਸਿਮਰਨ ਕਰ ਦੇਤਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਕਤ ਵਾਸ਼ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੂਈ ਤੋ ਮਨ ਭੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤੋ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਾ

ਪੁਤਲਾ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕੇ ਸਾਥ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਨਾ ਕੇ ਖਾਤਮੇ ਸੇ ਮਨ ਕਾ ਭੀ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਵਾਸ਼ਨਾ ਔਰ ਮਨ ਖ਼ਤਮ ਹੂਏ ਤੋ ਏਕ ਹੀ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਬਾਕੀ ਰਹੀ ਜੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ॥ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥
ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੇਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੩)

ਸੋ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥
ਧਰਨਿ ਮਾਹਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥ ਸਰਬ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥
ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥ ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥
ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥
ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੋ ਠਾਉ ॥ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੩)

ਮਤਲਬ :- ਜਿਸ ਵਕਤ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਸੁਰਮਾ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਰੂਪੀ ਆਖੋਂ ਮੇਂ ਡਾਲਾ ਤੋ ਅਗਿਆਨ ਕਾ ਅੰਧੇਰਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਬ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਸੇ ਸੰਤੋਂ ਕਾ ਮਿਲਾਪ ਹੂਆ, ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ, ਤਬ ਮਨ ਮੇਂ ਗਿਆਨ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੂਈ ਜਿਸਸੇ ਤਮਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਾ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੂਈ। ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਜਿਸਮ ਕੇ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਵੋਹੀ ਹੈ। ਹਰਿ ਇਕ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਭਗਵੰਤ ਹੀ ਵਿਆਪ ਰਹਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਔਰ ਧਰਤੀ ਮੇਂ ਔਰ ਪਾਤਾਲ ਮੇਂ ਵੋਹੀ ਸਰਬ ਲੋਕੋਂ ਮੇਂ ਯਾਨੀ ਚੌਦਹ ਲੋਕੋਂ ਮੇਂ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਔਰ ਸਭ ਕੀ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਬਨੋਂ ਮੇਂ ਔਰ ਖੁਸ਼ਕ ਘਾਸ ਔਰ ਪਹਾੜੋਂ ਮੇਂ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਿਆਪਿਕ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਤਮਾਮ ਉਸਕੀ ਰਜਾ ਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰਮ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਹਵਾ ਮੇਂ, ਪਾਨੀ ਮੇਂ, ਅਗਨੀ, ਮਿੱਟੀ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਵੋਹੀ ਵਿਆਪਿਕ ਹੈ। ਚਾਰ ਤਰਫ਼ ਪੂਰਬ, ਪੱਛਮ, ਦੱਖਣ, ਉੱਤਰ ਮੇਂ ਔਰ ਦਸ ਦਿਸ਼ਾ ਮੇਂ ਵੋਹੀ ਸਮਾਇਆ ਹੂਆ ਹੈ। ਅਖ਼ੀਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਉਸ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਖਾਲੀ ਕੋਈ ਭੀ ਜਗਹ ਹੈ ਨਹੀਂ ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਸਮਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾ ਸੁਖ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਦੁਖ ਰੂਪ ਤੋ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਨਾ ਤੋ ਚੇਤਨ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਹੈ ਔਰ ਨਾ ਹੀ ਪਾਂਚ

ਤੱਤੋਂ ਮੇਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਨ ਦੋਨੋਂ ਕੇ ਸੰਬੰਧ ਸੇ ਜੋ ਮਨ ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਹੈ, ਕਲਪਨਾ ਉਸਮੇਂ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਕਲਪਨਾ ਸੇ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਲਪਨਾ ਫੁਰਨਾ ਹੈ ਔਰ ਫੁਰਨਾ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਸ਼ੂਨ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਖਾਲੀ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਾਰ ਸ਼ੂਨ ਰੂਪ ਹੈ। ੴ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਸ਼ੂਨ ਰੂਪ ਯਾ ਨਿਰਮੂਲ ਸੰਸਾਰ ਸੇ ਕਿਆ ਡਰ ਹੈ ਜਿਸਕਾ ਵਜੂਦ ਹੀ ਕੁੱਛ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਵੀਚਾਰ ਕੀਏ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਅਰ ਅਵਿਚਾਰ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਭਾਸਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਐਸੀ ਵੀਚਾਰ ਕੋ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਜੋ ਕਿ ਅਵਿਚਾਰ ਸੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਭਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਔਰ ਸੁਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੇ ਕਾ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਅਗਰ ਸੰਸਾਰ ਫੁਰਨੇ ਕੇ ਸਿਵਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਤੀ ਤੋ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਖੋਪਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਭੀ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਏ ਥਾ ਔਰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮੇਂ ਭੀ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਏ ਥਾ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਮੇਂ ਭੀ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਏ ਥਾ। ਲੇਕਿਨ ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਅਵਸਥਾਓਂ ਮੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ-ਏਕ ਜਾਗ੍ਰਤ ਮੇਂ ਦੂਸਰਾ ਸੁਪਨ ਮੇਂ। ਜਾਗਰਤ ਮੇਂ ਅਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਔਰ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਸਖੋਪਤ ਔਰ ਬੇ-ਹੋਸ਼ੀ ਮੇਂ ਮਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਮੇਂ ਲੈਅ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਮਾਧੀ ਮੇਂ ਮਨ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਲੈਅ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਔਰ ਸਮਾਧੀ ਮੇ, ਮਨ ਆਤਮਾ ਮੇ, ਲੈਅ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਧ ਹੂਆ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਸਿਰਫ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਕੋ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਵੇਤਾ ਲੋਗੋਂ ਨੇ ਬਤਾਇਆ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਔਰ ਮਨ ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਜਾਦੂ ਕੋ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ। ਜੈਸੇ ਜਾਦੂਗਰ ਅਪਨੇ ਜਾਦੂ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ੇਂ ਦੇਖਨੇ ਵਾਲੇ ਲੋਗੋਂ ਕੋ ਦਿਖਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਜੋ ਕਿ ਹੋਤੀ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਲੇਕਿਨ ਅਣਹੋਤੀ ਹੂਈ ਹੀ ਹੋਤੀ ਸੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਜਾਦੂ ਕਾ ਬਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਤਾ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਹੀ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਮਨ ਰੂਪੀ ਜਾਦੂ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਹੋਤਾ ਸਾ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਮੇਂ ਹੈ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ, ਯਹ ਕਲਪਨਾ ਗਿਆਨ ਸੇ ਸ਼ੂਨ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਸਾਥ ਹੀ ਸ਼ੂਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼, ਤਾਪ ਔਰ ਵਿਕਾਰ, ਵਿਸ਼ੇ ਔਰ ਦੋਖ, ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਮਾਤਰ ਹੈਂ, ਸਾਥ ਹੀ ਸ਼ੂਨ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਕੇਵਲ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੇਸ਼ ਰਹਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਕਤ ਗਿਆਨ ਰੂਪ ਅੰਧੇਰੀ ਸੇ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਉਡ ਗਿਆ ਤੋ ਬਾਕੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਰਹਾ।

ਦੇਖੌ ਭਾਈ ਗ੍ਯਾਨ ਕੀ ਆਈ ਆਂਧੀ ॥

ਸਭੈ ਉਡਾਨੀ ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਟਾਟੀ ਰਹੈ ਨ ਮਾਇਆ ਬਾਂਧੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਦੁਚਿਤੇ ਕੀ ਦੁਇ ਥੂਨਿ ਗਿਰਾਨੀ ਮੋਹ ਬਲੇਡਾ ਟੂਟਾ ॥
ਤਿਸਨਾ ਛਾਨਿ ਪਰੀ ਧਰ ਊਪਰਿ ਦੁਰਮਤਿ ਭਾਂਡਾ ਫੂਟਾ ॥੧॥
ਆਂਧੀ ਪਾਛੇ ਜੋ ਜਲੁ ਬਰਖੈ ਤਿਹਿ ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਭੀਨਾਂ ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਪ੍ਰਗਾਸਾ ਉਦੈ ਭਾਨੁ ਜਬ ਚੀਨਾ ॥੨॥੪੩॥

(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਚੇਤੀ : ਕਬੀਰ ਜੀ - ੩੩੧)

55. ਸੁਖ ਅੰਤਰ ਮੁਖਤਾ ਮੇਂ ਹੈ ਔਰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਹੈ

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਕੇ ਘਰ ਕੇ ਵੇਦ ਵਿਆਸ ਜੀ ਮਾਨੇਂ ਹੈਂ।

ਅਖੀ ਵੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ।
ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਕੰਨਿ ਸੁਣਿ, ਰੋਵਣਿ ਤੇ ਹਾਸੇ।
ਸਾਦੀ ਜੀਭ ਨ ਰਜੀਆ, ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੇ।
ਨਕ ਨ ਰਜਾ ਵਾਸੁ ਲੈ, ਦੁਰਗੰਧ ਸੁਵਾਸੇ।
ਰਜਿ ਨ ਕੋਈ ਜੀਵਿਆ, ਕੂੜੇ ਭਰਵਾਸੇ।
ਪੀਰ ਮੁਰੀਦਾ ਪਿਰਹੜੀ, ਸਚੀ ਰਹਰਾਸੇ ॥੬॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ - ਵਾਰ ੨੭)

ਯੇਹ ਪਾਂਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹੈਂ ਔਰ **(1) ਸ਼ਬਦ (2) ਸਪਰਸ਼ (3) ਰੂਪ (4) ਰਸ (5) ਗੰਧ** ਇਨ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੈਂ। ਆਗ ਮੇਂ ਜਿਤਨਾ ਜਿਤਨਾ ਈਂਧਨ ਡਾਲਤੇ ਜਾਏਂ, ਉਤਨਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਵੋਹ ਭੜਕਤੀ ਔਰ ਬੜ੍ਹਤੀ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਈਂਧਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂ ਤੋ ਵੋਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਇੰਦਰੀਓਂ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਿਤਨੇ ਜਿਤਨੇ ਉਨਕੋ ਮਿਲੇਂ ਉਤਨੀ ਹੀ ਹਵਸ ਔਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੜ੍ਹਤੀ ਜਾਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਨ ਮੇਂ ਇਨ ਕੇ ਵਿਸ਼ੋਂ ਕੋ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰਬਕ ਸੰਕੋਚ ਲੀਆ ਜਾਵੇ ਤੋ ਯੇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ :-

ਅਨਿਕ ਭੋਗ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਕਰੈ ॥ ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮਰੈ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੯)

ਤਾਂਤੇ :-

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ ॥ ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੯)

56. ਆਤਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ

ੴ

ਆਪੇ ਹਰਿ ਇਕ ਰੰਗੁ ਹੈ ਆਪੇ ਬਹੁ ਰੰਗੀ ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਨਾਨਕਾ ਸਾਈ ਗਲ ਚੰਗੀ ॥੨੨॥੨॥

(ਤਿਲੰਗ ਮਹਲਾ ੪ - ੭੨੬)

ਸੰਸਾਰ ਤੋ ਤੀਨ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ।

ਸਵਾਲ :- ਅਗਰ ਐਸਾ ਹੈ ਤੋ ਯੇਹ ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਤੋ ਯੇਹ ਕਿਆ ਹੈ?

ਜਵਾਬ :- ਯੇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ। ਏਕਤਾ ਔਰ ਨਿਰਾਕਾਰਤਾ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦਤਾ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਸੇ ਅਕਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਔਰ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੈ। ਏਕਤਾ :- ਜੈਸੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਿੱਟੀ ਕੇ ਬਰਤਨ ਦਰਅਸਲ ਏਕ ਹੀ ਮਿੱਟੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਨੇ ਕੇ ਜ਼ੇਵਰ ਦਰਅਸਲ ਏਕ ਸੋਨਾ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਬਸਤ੍ਰ ਦਰਅਸਲ ਏਕ ਸੂਤ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਹੀ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਕਾ (ਸਮਸ਼ਟੀ ਔਰ ਵਿਅਸ਼ਟੀ, ਅਸਥੂਲ ਔਰ ਸੂਖਸਮ) ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹਾ ਹੈ, ਦਰਅਸਲ ਏਕ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ।

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ॥
ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਹੋਇ ਪਸਰਿਆ ਨਾਨਕ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥੧॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੯੬)

ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮੁ ਬੋਲੈ ਰਾਮਾ ਬੋਲੈ ॥ ਰਾਮ ਬਿਨਾ ਕੋ ਬੋਲੈ ਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਏਕਲ ਮਾਟੀ ਕੁੰਜਰ ਚੀਟੀ ਭਾਜਨ ਹੈਂ ਬਹੁ ਨਾਨਾ ਰੇ ॥
ਅਸਥਾਵਰ ਜੰਗਮ ਕੀਟ ਪਤੰਗਮ ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਾਮੁ ਸਮਾਨਾ ਰੇ ॥੧॥
ਏਕਲ ਚਿੰਤਾ ਰਾਖੁ ਅਨੰਤਾ ਅਉਰ ਤਜਹੁ ਸਭ ਆਸਾ ਰੇ ॥
ਪ੍ਰਣਵੈ ਨਾਮਾ ਭਏ ਨਿਹਕਾਮਾ ਕੋ ਠਾਕੁਰੁ ਕੋ ਦਾਸਾ ਰੇ ॥੨॥੩॥

(ਮਾਲੀ ਗਉੜਾ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਕੀ - ੯੮੮)

57. ੧ੴ

ਯੇਹ ਸਭ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਜਾਦੂਗਰ ਕੇ ਜਾਦੂ ਕੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਕੇ ਵਕਤ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਅਨਹੋਤੇ ਹੂਏ ਹੀ ਹੋਤੇ ਸੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਯੇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜੋ ਕਿ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ, ਸੁਨਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ,ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਿਮਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਯਾ ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਸਿਰਫ ਮਨੋਮਯ ਕੇ ਸਿਵਾ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੋਤੇ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਯੇਹ ਜਾਗਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਭੀ ਖਿਆਲ ਕੇ ਸਿਵਾ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਿਰਫ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨ ਮੇ, ਜੋ ਤ੍ਰਿਪਟੀ ਸਤਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤੀ ਹੈ ਵੋਹ ਸੁਪਨਾਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਅਪਨਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਯੇਹ ਜਾਗ੍ਰਤ ਤ੍ਰਿਪਟੀ ਭੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਆਤਮਾ ਕਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਹੈ ਯਾਨਿ ਆਤਮਾ ਹੀ ਅਪਨੀ ਚਿੱਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਐਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ ਵਰਨਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਸੇ ਇਲਾਵਾ ਰੰਚਕ ਮਾਤ੍ਰ ਭੀ ਕੁਛ ਹੂਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੋਹ ਚਿੱਤ ਯਾ ਮਨ ਹੀ ਤੋ ਆਤਮਾ ਕਾ ਜਾਦੂ ਹੈ ਔਰ ਕਿਆ ਹੈ ? ਮਨ, ਦ੍ਵੈਤ, ਮਾਇਆ, ਅਗਿਆਨ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਔਰ ਭਰਮ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਜਾਦੂ ਕੇ ਨਾਮ ਹੈਂ। ਯਹ ਜਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮਾ ਹੀ ਤੋ ਹੈ। ਮਨ ਕਾ ਫੁਰਨਾ ਚਿੱਤ ਕੀ ਚਿਤਵਨਾ ਬੁੱਧ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਔਰ ਅਹੰਕਾਰ ਕੀ ਹੰਗਤਾ ਹੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਤੋ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਸੇ ਬਗੈਰ ਰੰਚਕ ਮਾਤ੍ਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੇਹ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੀ ਤੋ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦਤਾ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਬ ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਗੋਬਿੰਦ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦਸਰੂਪ ਹੈ ਤੋ ਆਧਿ, ਬਿਆਧਿ ਔਰ ਉਪਾਧਿ ਆਦਿਕ ਕਲੇਸ਼, ਤਾਪ ਵਗੈਰਾ ਜੋ ਹੈਂ ਤੋ ਯਹ ਭੀ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਸਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਧ ਹੂਆ ਕਿ ਯੇਹ ਜਗਤਨਹੀਂ ਯੇਹ ਤੋ ਏਕਤਾ, ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਨਾ ਤੱਤਵੇਤਾ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਨਿਰਾਕਾਰਤਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦਤਾ ਕਾ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਕਾ ਅਨੰਦ ਲੇਨਾ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਜਿਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਠੇਸ਼ਠਾ ਔਰ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਔਰ ਇਸ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਮੇਂ

ਇਸਥਿਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਗੀ, ਉਤਨਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦ ਬੜ੍ਹਤਾ ਜਾਏਗਾ ਔਰ ਆਖਰੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਗੀ।

58. ਗਿਆਨ ਕੀ ਸਾਤ ਭੂਮਕਾਏਂ ਮਾਨੀ ਗਈ ਹੈਂ

1. ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾ 2. ਸੁਵਿਚਾਰਨਾ 3. ਤਨਮਾਨਸਾ 4. ਸਤਵਾਪਤਿ
5. ਅਸੰਸਕਤਿ 6. ਪਦਾਰਥਾ ਭਾਵਨੀ 7. ਤੁਰੀਆ

ਇਨਮੇਂ ਪਹਿਲੀ ਤੀਨ ਤੋ ਜਗਿਆਸੂ ਕੀ ਹੈਂ ਔਰ ਚੌਥੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕੀ ਔਰ ਪਿਛਲੀ ਤੀਨ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕੀ ਹੈਂ ਪਹਿਲੀ ਤੀਨ ਮੇਂ ਤੋ ਸਾਧਨ ਕੀਏ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜਿਨਸੇ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਸ਼ੁੱਧ ਔਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਚੌਥੀ ਮੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯਾ ਗਿਆਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਯੇਹ ਜਗਤ ਜੋ ਕਿ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਰਚਿਤ ਹੈ, ਹਰੀ ਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਜਨਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਦੁਖੋਂ ਔਰ ਕਲੇਸ਼ੋਂ ਸੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕਰ ਸਿਰਫ ਦੁੱਖ ਆਭਾਸ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਪਾਂਚਵੀਂ ਭੂਮਕਾ ਵਾਲਾ ਜੋਗੀ ਵਕਤ ਵਕਤ ਪਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਸੇ ਜਾਗ ਕਰ ਅਪਨੀ ਕ੍ਰਿਆ ਖ਼ੁਦ ਕਰ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਛਟੀ ਭੂਮਕਾ ਮੇਂ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂਬਤੀ ਚਲੀ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਮ ਭੂਲ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਉਸ ਜੋਗੀ ਕੀ ਕਿਰਿਆ ਅਪਨੇ ਹਾਥ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਤੀ। ਦੂਸਰੋਂ ਕੇ ਜਗਾਨੇ ਸੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਸੇ ਜਾਗ ਕਰ ਦੂਸਰੋਂ ਸੇ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਸੇ ਨਹੀਂ ਜਾਗਤਾ ਦੂਸਰੋਂ ਕੇ ਜਗਾਨੇ ਸੇ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਾਤਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਵਾਲਾ ਜੋਗੀ ਤੋ ਨਾ ਆਪ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਦੂਸਰੋਂ ਕੇ ਜਗਾਏ ਸੇ ਜਾਗਤਾ ਹੈ। ਉਸਕਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਵਗੈਰਾ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕੁਛ ਰੋਜ਼ ਖਾਨੇ ਪੀਨੇ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਰਹਿ ਕਰ ਬਦੇਹ ਭਾਵ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਤੇਲ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਲੈਂਪ ਬੁਝ ਜਾਤਾ ਹੈ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਜੋ ਕਿ ਅਨ ਜਲ ਕੇ ਆਸਰੇ ਹੈਂ। ਜਬ ਅਨ ਜਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤੋ ਯੇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜੈਸੇ ਘੜਾ ਫੂਟਨੇ ਸੇ ਘਟ ਆਕਾਸ਼ ਮਹਾਂ ਆਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸਮ ਮੇਂ ਸੇ ਪ੍ਰਾਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਂ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਸੇ ਮਬੱਰਰਾ[1] ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕੀ ਅਪਨੀ ਅਸਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤੋ ਐਸੇ ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :-

ਨਾ ਕਛੁ ਆਇਬੋ ਨਾ ਕਛੁ ਜਾਇਬੋ ਰਾਮ ਕੀ ਦੁਹਾਈ ॥੧॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾਂ ਕੀ : ਪੀਪਾ - ੬੯੫)

[1] ਮਬੱਰਰਾ-ਮੁਕਤ

ਓਹੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਬਿਨਸਤ ਨਾਹੀ ॥ ਨਾ ਕੋ ਆਵੈ ਨਾ ਕੋ ਜਾਹੀ ॥

(ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੧ - ੭੩੬)

ਸਤਿਨਾਮ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੂੰ ਹੀ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਪਵਨੈ ਮਹਿ ਪਵਨੁ ਸਮਾਇਆ ॥ ਜੋਤੀ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਲਿ ਜਾਇਆ ॥
ਮਾਟੀ ਮਾਟੀ ਹੋਈ ਏਕ ॥ ਰੋਵਨਹਾਰੇ ਕੀ ਕਵਨ ਟੇਕ ॥੧॥
ਕਉਨੁ ਮੂਆ ਰੇ ਕਉਨੁ ਮੂਆ ॥
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰਾ
ਇਹੁ ਤਉ ਚਲਤੁ ਭਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਅਗਲੀ ਕਿਛੁ ਖਬਰਿ ਨ ਪਾਈ ॥ ਰੋਵਨਹਾਰੁ ਭਿ ਊਠਿ ਸਿਧਾਈ ॥
ਭਰਮ ਮੋਹ ਕੇ ਬਾਂਧੇ ਬੰਧ ॥ ਸੁਪਨੁ ਭਇਆ ਭਖਲਾਏ ਅੰਧ ॥੨॥
ਇਹੁ ਤਉ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਕਰਤਾਰਿ ॥ ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਹੁਕਮਿ ਅਪਾਰਿ ॥
ਨਹ ਕੋ ਮੂਆ ਨ ਮਰਣੈ ਜੋਗੁ ॥ ਨਹ ਬਿਨਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ਹੋਗੁ ॥੩॥
ਜੋ ਇਹੁ ਜਾਨਹੁ ਸੋ ਇਹੁ ਨਾਹਿ ॥ ਜਾਨਣਹਾਰੇ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਆ ॥
ਨਾ ਕੋਈ ਮਰੈ ਨ ਆਵੈ ਜਾਇਆ ॥੪॥

(ਪੰਨਾ ੮੮੫)

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥ ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੮੧)

59. ਸਤ ਹੀ ਸਤ : ਅਕਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ

ਜਬ ਤਕ ਜਗਿਆਸੂ ਗ੍ਰਿਹਸਥ, ਜਗਤ ਵਿਵਹਾਰ, ਲੌਕਿਕ ਸ਼ਬਦ ਔਰ ਰਾਜ ਕਾਜ ਸੇ ਅਸੰਗ ਹੋ ਕਰ ਅਨੰਨ ਸਤਸੰਗ ਨਾ ਕਰੇ ਤਬ ਤਕ ਪਰਮਾਨੰਦ ਔਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਇਸਵਾਸਤੇ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਆਸ਼ਕਤਾ ਔਰ ਕੁਟੰਬ ਕਾ ਪਿਆਰ ਔਰ ਲੋਕ ਲਾਜ ਔਰ ਆਲਸ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਅਦ੍ਵੈਤ ਚਿੰਤਨ ਕਾ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ ਬਕਾਇਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੋ ਤੀਨ ਸਾਧਨੋਂ ਮੇਂ ਖਰਚ ਕਰੇ - **(1) ਸਮਾਧੀ, (2) ਸਤ ਸ਼ਾਸਤਰ ਚਿੰਤਨ, (3) ਅਦ੍ਵੈਤ ਚਿੰਤਨ** ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਉਸਕਾ ਅਪ੍ਰੋਕਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਨਿਸਚੇ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਬਨਾ ਰਹੇ ਤਭੀ ਆਤਮਾ ਅਨੰਦ ਬੜ੍ਹਤਾ ਬੜ੍ਹਤਾ ਭੂਮਿਕਾ ਆਰੂੜ੍ਹ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ **ਮਨੋਨਾਸ਼, ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈਅ** ਦੁਆਰਾ **ਤੱਤ ਗਿਆਨ** ਸੇ ਪੂਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਤੱਤ ਵਸਤੂ ਕੋ ਜਾਨ ਲੇਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਭੀ ਸਤਪੁਰਸ਼ ਬਕਾਇਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੋ ਤੀਨ ਸਾਧਨੋਂ ਮੇਂ ਬਿਤੀਤ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਨੀਯਤ ਮੇਂ ਕੁੱਛ ਨਾ ਕੁੱਛ ਕਰਨੇ ਕੀ ਉਦਯੋਗਤਾ ਰੱਖੀ ਹੈ। 1. **ਸਮਾਧੀ** ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਹੈ। 2. **ਸਤਸ਼ਾਸਤਰ ਚਿੰਤਨ** ਮੇਂ ਭੀ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ। 3. **ਤਤ ਚਿੰਤਨ** ਮੇਂ ਲਗਾ ਕਰ ਮਨ ਕੋ ਅਮਨ ਬਨਾਤੇ ਹੈਂ। ਯੇਹ ਤੀਨ ਸਾਧਨ ਤਕਰੀਬਨ ਏਕ ਜੈਸਾ ਹੀ ਦਰਜਾ ਰਖਤੇ ਹੈਂ। ਏਕ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਤਾ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖ ਸੇ ਬਕਾਇਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਏਕਾਂਤ ਸੇਵਨ ਕਰਤੇ ਹੂਏ ਸਤ ਪੁਰਸ਼ ਯੇਹ ਤੀਨੋਂ ਸਾਧਨੋਂ ਮੇ ਸੇ ਕਿਸੀ ਨਾ ਕਿਸੀ ਕੋ ਮਨ ਪਰਚੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਲਗਾ ਰਖਤੇ ਹੈਂ। ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਮੇਂ ਤੋ ਕੁਛ ਕਰਨੇ ਕਰਾਨੇ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਯੇਹ ਕਰਤਵ ਤੋ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਹੈਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਿਸਮ ਹੈ ਔਰ ਪ੍ਰਾਨ ਇਸ ਮੇਂ ਚਲਤੇ ਹੈਂ ਤੋ ਮਨ ਭੀ ਫੁਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਕੁਛ ਨਾ ਕੁਛ ਕਾਮ ਚਾਹਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬਗ਼ੈਰ ਕਾਮ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਤਾ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੇਹ ਤੀਨ ਸਾਧਨ ਕਰਤੇ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ।

ਬ੍ਰਹਮਵੇਤਾ ਤਮਾਮ ਜਗਤ ਕੋ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਜਾਨਤਾ ਔਰ ਦੇਖਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤਮਾਮ ਲਹਿਰੋਂ, ਫੇਨ ਔਰ ਬੁਦਬੁਦੋਂ ਕੋ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਮਾਨੇ ਔਰ ਦੇਖੇ ਹੈ। **ਸ਼ਮਸ਼ਟ, ਵਿਅਸ਼ਟ, ਅਸਥੂਲ, ਸੂਖਸ਼ਮ** ਔਰ **ਕਾਰਣ** ਤਮਾਮ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਸਿਰ ਹੈ, ਮੱਧ ਲੋਕ ਪੇਟ ਹੈ, ਪਾਤਾਲ ਪਾਊਂ ਹੈ, ਚਾਂਦ ਔਰ ਸੂਰਜ ਦੋ ਆਂਖੇਂ ਹੈਂ। ਸਤਾਰੇ ਜਿਸਮ ਪਰ ਤਿਲ ਹੈਂ, ਪਹਾੜ ਹੱਡੀਆਂ ਹੈਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਨਾਲੇ ਹੈਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਮੂਤ੍ਰ ਅਸਥਾਨ ਹੈ, ਤਮਾਮ ਬਨਸਪਤੀ ਰੋਮ ਹੈਂ, ਤਮਾਮ ਲਾਖ ਚੌਰਾਸੀ ਜੂਨੀ ਔਰ ਏਕ ਏਕ ਜੂਨੀ ਮੇਂ ਲਾਇੰਤਹਾ ਜੀਵ ਪੇਟ ਕੇ ਕਿਰਮ ਹੈਂ-ਐਸਾ ਵੈਰਾਟ ਰੂਪ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੈ। ਐਸੇ

ਮੇਰੇ ਵੈਰਾਟ ਰੂਪ ਕੋ ਮੇਰੀ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ। ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ। ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਅਸਥਿਰ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਕੈਸੇ ਦੁੱਖ ਔਰ ਕਲਪਨਾ ਹੋ ਸਕਤੀ ਹੈ ਔਰ ਉਸ ਕੋ ਗ੍ਰਹਿਣ ਤਿਆਗ ਕੀ ਕਿਆ ਅਵੱਸ਼ਕਤਾ ਰਹਿ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਆਦੇਸੁ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੧)

ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਾਧਿਸ਼ਟ ਹੈ, ਉਸਕੀ ਸਮਾਧੀ ਕਭੀ ਭੀ ਟੂਟਤੀ ਨਹੀਂ।

"**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਨਿਰੋਧੁ**" ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੈ। ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਕਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਔਰ ਸਾਤ ਵਲੈਤੋਂ ਕਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਔਰ ਸਵਰਗ ਲੋਗ (ਇੰਦ੍ਰ ਲੋਕ) ਕਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਭੀ ਐਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ੋ ਕੀ ਚਰਨ ਧੂੜੀ ਮਾਂਗਤਾ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਸ਼ਿਵ ਔਰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਤੀਨੋਂ ਮੁੱਖ ਦੇਵਤਾਓਂ ਕਾ ਪੂਜਯ ਹੈ। ਐਸੇ ਬ੍ਰਹਮਵੇਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਤਮਾਮ ਦੇਵਤਾ ਲੋਕ ਪਰਕਰਮਾ ਕਰਕੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਧੰਨ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ, ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਨੇ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਭਾਵਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਜਿਸਕੀ ਵੋਹ ਕ੍ਰੋੜੋਂ ਮੇਂ ਕੋਈ ਲੇਕਿਨ ਤੀਨ ਲੋਕ, ਚੌਦਹ ਭਵਨ, ਮੇਂ ਵੋਹ ਧੰਨ ਹੈ ਔਰ ਸਭ ਕਾ ਪੂਜਯ ਹੈ।

ਕੋਟਨ ਮੈ ਨਾਨਕ ਕੋਊ ਨਾਰਾਇਨੁ ਜਿਹ ਚੀਤਿ ॥੨੪॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ - ੧੪੨੭)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੋਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ॥
ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੩)

60. ਸਰਬ ਰੂਪ ਸਭ ਤੇ ਪਰੇ ਮਮ ਸਰੂਪ ਹੈ ਸੋਇ ॥

ਸਭ ਕੁਛ (ਵੈਰਾਟ ਸ੍ਵਰੂਪ) ਭੀ ਮੈਂ ਹੂੰ ਔਰ ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਸੇ ਪਰੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਭੀ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਜਿਸਮੇਂ ਮੈਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਤੀ ਵੋਹ ਭੀ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਮੁਝਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਹੀ, ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਯੇਹ **ਅਪ੍ਰੋਕਸ਼ ਗਿਆਨ** ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਕਸ਼ ਗਿਆਨ :- ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਅਪ੍ਰੋਕਸ਼ ਗਿਆਨ ਸਭ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ, ਐਸਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਬਹੁਤ ਰੂਪ ਔਰ ਕਰਤਾ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਮ ਰੂਪ ਤ੍ਰਿਪਟੀ ਹੂਆ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਮੇਂ ਵੋਹ ਏਕ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਜਾਗਨੇ ਸੇ ਅਕੇਲਾ ਹੀ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਅਪਨੀ ਖਾਟ ਪਰ ਪੜਾ ਹੂਆ ਪਾਤਾ ਹੈ ਵੈਸੇ ਹੀ ਆਤਮ ਦੇਵ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਹੀ ਪ੍ਰਪੰਚ ਰੂਪ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ ਔਰ ਵਾਸਤਵ ਮੇਂ ਏਕ ਹੀ ਹੈ ਜਬ ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪ ਨੀਂਦ ਸੇ ਜਾਗਤਾ ਹੈ ਤੋ ਅਪਨੇ ਆਪ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੀ ਮਾਇਆ

ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਤ ਔਰ ਸੁਪਨ ਦੋ ਵਿਲਾਸ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ ਔਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਜਾਦੂਗਰ ਕੇ ਖੇਲ ਕੇ ਵਕਤ ਕਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਦੂ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਦੇਖਨੇ ਵਾਲੋਂ ਕੋ ਬਿਲਕੁਲ ਸਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਲੇਕਿਨ ਵੋਹ ਅਨਹੂਏ ਹੀ ਹੋਤੇ ਸੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੂਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯੇਹ **ਵਿਅਸ਼ਟੀ**, **ਸਮਸ਼ਟੀ**, **ਅਸਥੂਲ** ਔਰ **ਸੂਖਸਮ ਪਰਪੰਚ** ਅਨਹੋਤਾ ਹੂਆ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ। ਤਤ ਬੇਤੋਂ ਕੋ ਐਸਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ ਯਾਨੀ।ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ ਅਗਿਆਨੀਓਂ ਕੋ ਯਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਸੋ ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ **ਮਾਇਆ ਮਾਤ੍ਰ** ਹੈ, **ਜਾਦੂ ਰੂਪ** ਹੈ, **ਸੁਪਨ ਰੂਪ** ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ।

61. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕੇ ਘਰ ਕਾ ਸਿਧਾਂਤ ਔਰ ਗਿਆਨ

ਮਾਨੁੱਖ ਸ਼ਰੀਰ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਵੱਸ ਇਸ ਆਕਾਰ ਸੰਸਾਰ ਮੇਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹਾ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਚਲ ਰਹੇ ਹੈਂ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੁੱਛ ਨਾ ਕੁੱਛ ਕਰਨੇ ਕੀ ਉਦਯੋਗਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਇਸਸੇ ਸਾਧਨ ਕਰਵਾ ਕਰ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੇ ਬਾਦ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਹੀ ਜਾਤਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕੇ ਅਨੰਦ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ, ਕੀਰਤਨ, ਸੇਵਾ ਔਰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਮੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਗਾਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਤੇ ਹੈਂ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੭੩)

ਜਿਸ ਵਕਤ ਵਾਸ਼ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਔਰ ਦੂਸਰਾ ਭੀ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ ਔਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਵਕਤ ਰੋਮ ਰੋਮ ਮੇਂ ਸੇ ਨਾਮ ਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਐਸੇ ਨਿਕਲਤੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ ਜੈਸੇ ਜ਼ਬਾਨ ਸੇ ਨਾਮ ਉਚਾਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ – ੯੪੧)

1. ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ
2. ਮੁੱਖ ਭਗਤੀ
3. ਵਰਤਨ ਵੈਰਾਗ ਸੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤੀਤ ਹੋ।

1. ਅਹੰਬ੍ਰਹਮ ਬਿਰਤੀ ਅੰਦਰ ਹੋ

2. **ਨਵਧਾ ਭਗਤੀ** ਯਾ **ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ** ਮੇਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋ।

3. ਵਿਵਹਾਰ ਸਭ **ਵੈਰਾਗ** ਪੂਰਬਕ ਹੋ।

1. ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਗੋਬਿੰਦ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਐਸਾ ਨਿਸਚਾ ਅੰਦਰ ਬੁੱਧੀ ਮੇਂ ਹਰਵਕਤ ਰਹੇ।
2. ਬਾਹਰ ਮੁੱਖਤਾ ਸੇ ਭਗਤੀ ਮੇਂ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ (ਸਰਵਨ ਭਗਤੀ, ਕੀਰਤਨ ਭਗਤੀ, ਸਿਮਰਨ ਭਗਤੀ, ਨਮਸਕਾਰ ਭਗਤੀ, ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ, ਅਰਦਾਸ ਭਗਤੀ, ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਔਰ ਅਦਨਾ ਸੇਵਕ ਆਪਕੋ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾ ਜਾਨੇ ਔਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋ ਅਪਨਾ ਅਤੀ ਪਿਆਰਾ ਦੋਸਤ ਸਮਝੇ ਔਰ ਅਪਨਾ ਸਭ ਕੁੱਛ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦੇਵੇ।
3. ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਤੱਕ ਕੇ ਤਮਾਮ ਪਦਾਰਥ ਮਨੋਮਈ ਜਾਨਤਾ ਹੂਆ ਉਨਸੇ ਅਪਨੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਕੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰਾਮ ਰੱਖੇ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਮੇਂ ਪਕੜ ਨਾ ਰਖੇ ਯੇਹ ਹੀ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ** ਕਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ।

62. ਸਰਗੁਣ ਉਪਾਸ਼ਨਾ, ਅਦਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ, ਅਹਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ

1. ਸਾਕਾਰ ਗੁਰੂ ਕੀ ਮੂਰਤੀ ਕਾ ਧਿਆਨ ਮਨ ਮੇਂ ਕਰਨਾ ਯਾ ਬਾਹਰ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਮਨ ਕੋ ਅੰਤਰਮੁੱਖ ਕਰਨੇ ਕੀ ਪਹਿਲੀ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਔਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਤਾ ਹੈ। **ਸਰਗੁਣ ਉਪਾਸ਼ਨਾ** ਹੈ।
2. ਸਭ ਗੋਬਿੰਦ ਹੀ ਗੋਬਿੰਦ ਹੈ ਉਸ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਯਾਨੀ ਯੇਹ ਜਗਤ ਨਹੀਂਹੈ ਬਲਕਿ ਯੇਹ ਗੋਬਿੰਦ ਹੈ ਇਸ ਸੇ ਨਾਸਤਕ ਭਾਵਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ। **ਅਦਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ** ਹੈ।
3. **ਅਹਿੰਗਰੇ ਉਪਾਸ਼ਨਾ** ਤੋ ਸਭ ਕੁੱਛ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਬਤਾਤੀ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਸਭ ਕੁੱਛ ਮੈਂ ਹੀ ਹੂੰ ਮੁਝਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਮੈਂ ਹੀ ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ-ਪੂਰਨ ਹੂੰ ਔਰ ਹਰ ਵਕਤ ਪਰਮਾਨੰਦ ਰੂਪ ਹੂੰ ਔਰ ਪਾਂਚ ਤਤ ਭੀ ਮੇਰਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈਂ ਆਕਾਸ਼ ਪੂਰਨ ਸੁਭਾਓ, ਹਵਾ ਚੇਤਨ ਸੁਭਾਓ ਔਰ ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੁਭਾਓ ਔਰ ਪਾਣੀ ਸਰਬਾਤਮ ਸੁਭਾਓ ਔਰ ਮਿੱਟੀ ਕੁਟਸਥ ਸੁਭਾਓ ਹੈ ਮੁਝਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ।

ਮੁਝ ਹੀ ਵਿਕਲਪਹੀਨ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਜਗਤ ਦੋਇ ਨਾਮ।

ਮੈਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਪੂਰਨ ਹੂੰ। ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੂਰ, ਬ੍ਰਹਮ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਹੈਂ ਔਰ ਅਗਿਆਨ ਮੇਂ ਤੋ ਮੈਂ ਹੀ ਜਗਤ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੂੰ।

ਤਨੱਜ਼ਲ[1] = ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਹਿਣੀ।

ਤਰੱਕੀ = ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹਰ ਵਕਤ ਬਨੀ ਰਹਿਣੀ ਮੁਕੰਮਲ ਅਵਸਥਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪਤਾ ਅਸਿਥਿਤ ਰਹਿਣੀ ਚਿਦਾਕਾਸ਼।

[1] ਤਨੱਲ = ਗਿਰਾਵਨ

63. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਜਗਤ ਗਿਆਨੀ :- ਹਰ ਵਕਤ ਜਗਤ ਨੇਸ਼ਟਾ, ਜਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਔਰ ਜਗਤ ਚਿੰਤਨ ਸੇ ਦੁਖੀ ਸੁਖੀ ਹੋਤਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ :- ਹਰ ਵਕਤ ਬ੍ਰਹਮ ਨੇਸ਼ਟਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ ਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ :- ਹਰ ਵਕਤ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਤਾ ਹੈ, ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਰਹਿਤਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਬਿਲਾਵਲ ਰਾਗ ਮੇਂ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਬਾਬਤ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਨ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਨੀਚੇ ਦਰਜ ਕੀਆ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਏਕ ਰੂਪ ਸਗਲੋ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ਆਪੇ ਬਨਜੁ ਆਪਿ ਬਿਉਹਾਰਾ ॥੧॥
ਐਸੋ ਗਿਆਨੁ ਬਿਰਲੋ ਈ ਪਾਏ ॥
ਜਤ ਜਤ ਜਾਈਐ ਤਤ ਦ੍ਰਿਸਟਾਏ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਿਰਗੁਨ ਇਕ ਰੰਗਾ ॥ ਆਪੇ ਜਲੁ ਆਪ ਹੀ ਤਰੰਗਾ ॥੨॥
ਆਪ ਹੀ ਮੰਦਰੁ ਆਪਹਿ ਸੇਵਾ ॥ ਆਪ ਹੀ ਪੂਜਾਰੀ ਆਪ ਹੀ ਦੇਵਾ ॥੩॥
ਆਪਹਿ ਜੋਗ ਆਪ ਹੀ ਜੁਗਤਾ ॥
ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਦ ਹੀ ਮੁਕਤਾ ॥੪॥੧॥੬॥

(ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੦੩)

ਸਭ ਕੁਛ ਆਪੇ ਆਪ ਹੀ ਹੈ।

ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਨ ॥੧੪॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੯੯)

ਜੜ੍ਹ ਚੇਤਨ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਹੈ ਵੋਹ ਮੈਂ ਹੂੰ ਔਰ ਨਿਤ ਮੁਕਤ ਰੂਪ ਹੈ (ਯੇਹ ਮੁਕੰਮਲ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ)।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਆਤਮਾ ਕੋ ਅਨਾਤਮਾ ਸੇ ਨਿਆਰਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਯਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਕੀਏ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਏਕ **ਜੜ੍ਹ** ਔਰ ਦੂਸਰਾ **ਚੇਤਨ**।

(1) ਅਸਤ, ਜੜ੍ਹ, ਦੁਖ ਰੂਪ ਔਰ ਪ੍ਰਛਿੰਨ ਸ਼ਰੀਰ।

(2) ਪਰਪੰਚ ਸੇ ਨਿਆਰਾ, ਸਤ-ਚਿਤ ਔਰ ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਕੋ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਰੂਪੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇਖਾ ਜਾਤਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਵਕਤ ਚਿੱਤਬਿਰਤੀ ਅਸਤ, ਜੜ੍ਹ ਦੁੱਖ, ਰੂਪ ਪ੍ਰਛਿੰਨ ਸੇ ਊਪਰ (ਨਿਆਰੀ) ਹੋ ਕਰ ਸਤ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਪਕੜ ਜਾਤੀ ਹੈ ਉਸ ਸੇ ਬਾਦ ਕੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਪੂਰਨ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਸਤ-ਅਸਤ, ਜੜ੍ਹ-ਚੇਤਨ, ਦੁਖ-ਅਨੰਦ, ਪਰਛਿੰਨ ਔਰ ਪੂਰਨ ਕਾ ਭੇਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਕਰ ਏਕ ਹੀ ਆਤਮਾ ਜਾਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਦੇਖਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸਮੇਂ, ਹੀ ਇਸਥਿਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਦ੍ਵੈਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਮੂਲ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ 'ਯੇਹ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੈ'।

ਅਗਰ ਮੈਂ ਚਾਹੂੰ ਇਕਦਮ ਉੜਾ ਦੂੰ
ਤਰਹ ਤਰਹ ਕੀ ਯੇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ।

ਤਮਾਮ ਅਰਫ਼ ਲੋਗੋਂ ਕੀ ਯੇਹ ਪ੍ਰਪੱਕ ਰਾਇ ਹੈ ਔਰ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ੁਦਾ ਬਾਤ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਲਪ ਕੇ ਉਠਨੇ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਅਭਾਵ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਸੰਕਲਪ ਕੋ ਸ਼ੂਨ ਕਰਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਫੁਰਨੇ ਕੋ ਔਰ ਫੁਰਨਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਸ਼ੂਨ ਰੂਪ ਔਰ ਸ਼ੂਨ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਖਾਲੀ (ਸਿਫ਼ਰ) ਕੋ ਔਰ ਖ਼ਾਲੀ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਾਰ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੂਆ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਗਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਮਨ ਪਰ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪੜ ਜਾਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਅਭਾਵ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਵਰਨਾ ਯੇਹ ਕਠਿਨ ਸੇ ਕਠਿਨ ਤਪੱਸਿਆ ਸੇ ਭੀ ਅਭਾਵ ਗਤੀ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ।

64. ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਜਹ ਸਾਧ ਪਗ ਧਰਹਿ ॥

ਜਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਮਹਾਤਮਾ ਨਿਵਾਸ ਕਰਤੇ ਹੈਂ, ਵੋਹ ਜ਼ਮੀਨ ਤੀਰਥ ਰੂਪ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਮਲੇਰੀਆ ਕਾ ਮਰੀਜ਼ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਵਹਾਂ ਛੇ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਕੇ ਕਿਰਮ ਛੋੜ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਚੇਚਕ ਕਾ ਮਰੀਜ਼ ਰਹਿ ਜਾਤਾ ਹੈ ਵਹਾਂ ਗਿਆਰਹ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਚੇਚਕ ਕੇ ਕਿਰਮ ਰਹਿ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤਪਦਿਕ (T. B.) ਕਾ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਵਾਸ ਕਰ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਵਹਾਂ ਪਰ ਵੋ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ (T.B.) ਕੇ ਕਿਰਮ (Germs) ਛੋੜ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਬ ਯੇਹ ਬਾਤ ਹੈ ਤੋ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਮਹਾਤਮਾ ਰਹੈਸ਼ ਕਰ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸ਼ਾਂਤੀ (Peace of Mind) ਕੇ ਕਿਰਮ ਛੋੜ ਜਾਤਾ ਹੋਗਾ? ਇਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤੋ ਕਹਾ ਹੈ ਕਿ ਏਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕਰ ਭਜਨ ਔਰ ਆਤਮਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਮਹਾਤਮਾ ਕੇ ਰਹੈਸ਼ੀ ਅਸਥਾਨ ਕੇ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ਼ ਬਾਰਹ ਬਾਰਹ ਕੋਸ ਤਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕੇ ਕਿਰਮ ਚੱਕਰ ਲਗਾਨੇ ਲਗ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਵੋਹ ਜਗ੍ਹਾ ਤੀਰਥ ਰੂਪ ਬਨ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਆਜ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ, ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾਤਾ, ਨਾਮ ਦਾਤਾ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦਾਤਾ ਕੀ ਬਰਸੀ ੯ ਮਾਘ ਸੰਮਤ ੨੦੨੧ ਬਿਕਰਮੀ ਔਰ 21 ਜਨਵਰੀ ਸੰਨ 1965 ਈ: ਕੀ ਰਾਤ ਕੇ ਆਠ ਬਜੇ ਕਾ ਵਕਤ ਹੈ। ਮਨ ਕਈ ਰੋਜ਼ ਸੇ ਉਦਾਸ ਔਰ ਵੈਰਾਗਵਾਨ ਹੈ ਔਰ ਕਲ੍ਹ ਸੇ ਤੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਸੀ ਕਾ ਚੱਕਰ ਚਲ ਰਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ-ਜਿਸ ਅਕਾਲ ਰੂਪ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇਸ ਨਿਕੰਮੇ ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਚਰਨ ਸ਼ਰਨ ਬਖਸ਼ ਕਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀ ਦਾਤ ਬਖ਼ਸ਼ ਕਰ ਔਰ ਨਾਮ ਕੀ ਦਾਤ ਬਖ਼ਸ਼ ਕਰ ਕਈ ਸਾਲ ਅਪਨੇ ਅਤਿਅੰਤ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਾਵਨ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲੀ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਦਾਤ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਹੈ ਔਰ ਸ਼ੁਭ ਵਰ ਦੀਏ ਹੈਂ। ਜੈਸੇ ਕਿ **ਕੀਰਤਨ ਕਰਵਾਨਾ** ਹੈ ਔਰ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ** ਜੀ ਔਰ **ਬਾਬਾ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹੋਤੀ ਮਰਦਾਨ ਵਾਲੇ** ਕੇ ਨਾਮ ਕੋ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ ਔਰ ਸੰਗਤੇਂ ਆਕਰ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਕਰੇਂਗੀ ਔਰ ਇਸ ਸੇ ਇਲਾਵਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਰ ਔਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਰਦਾਨ ਦੀਏ ਹੈਂ। ਉਨਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਯਾਦ ਦਿਲ ਕੀ ਤਾਰੋਂ ਕੋ ਹਿਲਾ ਕਰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਔਰ ਮਨ ਯਹੀ ਚਾਹਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਿਕੰਮੇ ਔਰ ਪਾਂਚ ਭੌਤਿਕ ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਅਪਨੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੇ ਆਤਮ ਸ੍ਵਰੂਪ ਮੇਂ ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਔਰ ਨਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਮੇਂ ਲੀਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰੇ ਔਰ ਫਿਰ ਲੌਟ ਕਰ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਕਭੀ ਨਾ ਦੇਖੇ ਔਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਉਸ ਪਰੀਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਹੀ ਲਿਵਲੀਨ ਰਹੇ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ :-

ਚਰਨ ਕਮਲ ਕੀ ਮਉਜ ਮਹਿ ਰਹਉ ਅੰਤਿ ਅਰੁ ਆਦਿ ॥੧੨੦॥

(੧੩੭੦)

ਕਿਉਂਕਿ ਬਦੇਹ ਮੋਖਸ਼ ਮੇਂ ਰੁਕਾਵਟ ਯਹੀ ਹੈ ਅਸਥੂਲ ਔਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਸਤਾਵਨ (57) ਵਰਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕਰ ਅਠਾਵਨਵਾਂ (58) ਵਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ। ਇਸਕੀ ਉਮਰ ਅਬ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਐ ਪ੍ਰਾਨਪਤ। ਅਬ ਬਦੇਹ ਭਾਵ ਬਖ਼ਸ਼। ਐ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ! ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ, ਸਰਬ ਕੇ ਆਧਾਰ ਔਰ ਸਰਬ ਕੇ ਕਰਤਾ, ਹਰਤਾ ਔਰ ਧਰਤਾ ਜੀ ਹਰੀ ! ਆਪਕੇ ਚਰਨਾਰ ਬੰਦੋਂ ਮੇਂ ਅਤਿਅੰਤ ਅਧੀਨਗੀ ਔਰ ਸ਼ਰਧਾ ਸੇ ਪਰਾਰਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਬ ਆਪ ਇਸ ਸ੍ਵਾਂਗ ਕੋ ਸੰਕੋਚ ਕਰ ਅਸਲੀ ਅਪਨੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਸ੍ਵਰੂਪ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ! ਹੇ ਪ੍ਰਾਨਪਤੀ ਜੀ ! ਸਭ ਕੁਛ ਆਪਕੇ ਹੁਕਮ ਮੇਂ ਹੀ ਹੈ ਹੁਕਮ ਸੇ ਬਾਹਰ ਕੁੱਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪ ਇਸ ਆਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਸ੍ਵਾਂਗ ਕੋ ਸੰਕੋਚ ਕਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਸ਼ੇਸ਼ ਰਹੋ, ਫਿਰ ਭੀ ਏਕ ਰੋਜ਼ ਆਪਨੇ ਐਸਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਲੀਏ ਆਪ ਅਭੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸੇ ਜਲਦੀ ਯੇਹ ਅਪਨਾ ਸਾਕਾਰ ਸ੍ਵਰੂਪ ਅਲੋਪ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੀ ਰਹੋ ਜੋ ਕਿ ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਔਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਰੂਪ ਹੈ।

ਜਿਸਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਥਾ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਹੈ ਹੀ ਔਰ ਨਾ ਕੁੱਛ ਹੋਗਾ ਹੀ। ਐਸੇ ਸਰੂਪ ਕੋ ਕੋਟਾਨ ਕੋਟ ਪਰਨਾਮ ਹੈ। ਬੇਅੰਤ ਦਫ਼ਾ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ ਔਰ ਸਾਂਸ ਸਾਂਸ ਔਰ ਰੋਮ ਰੋਮ ਸੇ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ ॥

॥ ਜਾਪੁ ॥

ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਵਾਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ੧੦ ॥

ਛਪੈ ਛੰਦ ॥ ਤ੍ਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਚੱਕ੍ਰ ਚਿਹਨ ਅਰੁ ਬਰਨ ਜਾਤਿ ਅਰੁ ਪਾਤਿ ਨਹਿਨ ਜਿਹ ॥
ਰੂਪ ਰੰਗ ਅਰੁ ਰੇਖ ਭੇਖ ਕੋਊ ਕਹਿ ਨ ਸਕਤਿ ਕਿਹ ॥
ਅਚਲ ਮੂਰਤਿ ਅਨਭਉ ਪ੍ਰਕਾਸ ਅਮਿਤੋਜਿ ਕਹਿੱਜੈ ॥
ਕੋਟਿ ਇੰਦ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਾਣਿ ਸਾਹਿ ਸਾਹਾਣਿ ਗਣਿੱਜੈ ॥
ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਮਹੀਪ ਸੁਰ ਨਰ ਅਸੁਰ ਨੇਤ ਨੇਤ ਬਨ ਤ੍ਰਿਣ ਕਹਤ ॥
ਤ੍ਵ ਸਰਬ ਨਾਮ ਕਥੈ ਕਵਨ ਕਰਮ ਨਾਮ ਬਰਣਤ ਸੁਮਤਿ ॥੧॥

(ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

ਨਮੋ ਸਰਬ ਰੂਪੇ ॥ ਨਮੋ ਸਰਬ ਭੂਪੇ ॥

(ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੋ ਜੀ ਸਰਬ ਰੂਪੇ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੋ ਜੀ ਸਰਬ ਭੂਪੇ ॥

65. ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੇ ਦਰਜੇ

ੴ

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ॥
ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਹੋਇ ਪਸਰਿਆ ਨਾਨਕ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥੧॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੯੬)

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਏਕੋ ਹੈ ॥ ਏਕੋ ਹੈ ਭਾਈ ਏਕੋ ਹੈ ॥੧॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ – ੩੫੦)

ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਨ ॥੧੪॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ – ੨੯੯)

ਸਮੁੰਦੁ ਵਿਰੋਲਿ ਸਰੀਰੁ ਹਮ ਦੇਖਿਆ ਇਕ ਵਸਤੁ ਅਨੂਪ ਦਿਖਾਈ ॥
ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੁੋਵਿੰਦੁ ਗੁਰੂ ਹੈ ਨਾਨਕ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੪॥

(ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੧ – ੪੪੨)

ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ ਇਕੁ ਜੋਗੀ ਬੈਸੇ ॥ ਨਾਰਿ ਨ ਪੁਰਖੁ ਕਹਹੁ ਕੋਊ ਕੈਸੇ ॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨ ਅਸਟਪਦੀਆ – ੬੮੫)

1. ਪਾਂਚ ਤੱਤੋਂ ਕੇ ਅੰਦਰ ਔਰ ਬਾਹਰ ਏਕ ਹੀ ਸਤਿ-ਚਿੱਤ-ਅੰਨਦ ਹੈ।
2. ਪਾਂਚ ਤੱਤ ਭੀ ਆਤਮਾ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਤਮ ਸ੍ਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ।
3. ਸਭ ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ।

66. ਭਵ ਸਾਗਰ ਕੇ ਤਰਨ ਕੋ ਤਰਨ ਅਵਸਥਾ ਆਹਿ

ਸੰਸਾਰ ਏਕ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਮੇਂ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਪਾਨੀ ਹੈ ਔਰ ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੀ ਲਹਿਰੇਂ ਉਠ ਰਹੀ ਹੈਂ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਹੰਕਾਰ ਬੜੇ ਬੜੇ ਮਗਰਮੱਛ ਹੈਂ। ਆਧਿ,ਬਿਆਧਿ, ਉਪਾਧਿ ਬੜੇ ਬੜੇ ਤੰਦੂਏ ਹੈਂ। ਸ਼ਬਦ, ਸਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ ਗੰਧ ਇਸ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਭੰਵਰ ਹੈਂ ਔਰ ਅਵਿੱਦਿਆ, ਅਸਮਤਾ, ਰਾਗ, ਦ੍ਵੈਸ਼, ਅਭਿੰਨਵੇਸ਼ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਂਪ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਜੀਵ ਕੋ ਬਗ਼ੈਰ ਜਹਾਜ਼ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਰਹੇ ਹੈਂ। ਜਹਾਜ਼ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਨਾਮ ਔਰ ਇਸ ਜਹਾਜ਼ ਕੇ ਕਪਤਾਨ ਹੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ, ਸੰਤ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਜਹਾਜ਼ ਪਰ ਸਵਾਰ ਕਰਕੇ ਇਨ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਮੁਸਾਫ਼ਰੋਂ ਕੋ ਅਸਥੂਲ ਮੰਡਲੋਂ ਸੇ ਉਠਾ ਕਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਮੰਡਲੋਂ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚਾਤੇ ਹੈਂ ਜੋਕਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ਕਾ ਦੇਸ ਹੈ ਔਰ ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਾਗਰ ਹੈ।

ਸਤ ਪੁਰਸ਼ ਕਾ ਮਿਲਾਪ ਇਸ ਜੀਵ ਕੋ ਉੱਤਮ ਭਾਗੋਂ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤਾ ਔਰ ਨਾਮ ਕੀ ਦਾਤ ਉਸਸੇ ਭੀ ਬੜੇ ਭਾਗੋਂ ਕੀ ਬਾਤ ਹੈ ਔਰ ਫਿਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਕਮਾਈ ਉਸਸੇ ਭੀ ਬੜੇ ਭਾਗੋਂ ਸੇ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਅਪਨੀ ਬਿਰਤੀਕੋ ਅਸਥੂਲ ਮੰਡਲੋਂ ਸੇ ਉਠਾ ਕਰ ਅੰਤਰਮੁਖ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਮੰਡਲੋਂ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਔਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਇਸਥਿਤੀ ਪਾਨਾ ਤੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀ ਬਾਤ ਹੈ ਇਸ ਕਮਾਈ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਜੁਆਨ ਉਮਰ ਹੀ ਬੇਹਤਰ ਮਾਨੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਬੁੜਾਪਾ ਬੀਮਾਰੀਓਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਓਂ ਕਾ ਘਰ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਮੇਂ ਕਿ ਅਭਿਆਸੀ ਹੋਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਲਕਿ ਨਾ-ਮੁਮਕਿਨ ਸਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗੋਂ ਨੇ ਜੁਆਨ ਉਮਰ ਕੋ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਮੰਜ਼ਲੇ-ਮਕਸੂਦ ਪਰ ਪਹੁੰਚਨੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੱਛਾ ਮਾਨਾ ਹੈ।

ਭਵ ਸਾਗਰ ਕੇ ਤਰਨ ਕੋ ਤਰਨ ਅਵਸਥਾ ਆਹਿ।

ਪਹਿਲੈ ਪਹਰੈ ਫੁਲੜਾ ਫਲੁ ਭੀ ਪਛਾ ਰਾਤਿ ॥
ਜੋ ਜਾਗੰਨਿ੍ ਲਹੰਨਿ ਸੇ ਸਾਈ ਕੰਨੋ ਦਾਤਿ ॥੧੧੨॥

(੧੩੮੪)

ਜੁਆਨ ਉਮਰ ਮੇਂ ਜੋ ਲੋਗ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਕਮਾਈ ਔਰ ਤਤਿਖਸ਼ਾ ਵਗੈਰਾ ਸਾਧਨ ਕਰਕੇ ਅਪਨੇ ਮਨ ਔਰ ਸੁਰਤ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੇਂ ਜੋੜ ਕਰ ਉਸਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਪਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਇਸਥਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਨੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ (ਆਖ਼ਿਰੀ ਉਮਰ) ਮੇਂ ਵੋਹ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਮੇਂ ਮਸਤ ਰਹਿ ਕਰ ਅਪਨਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮਾ ਪਰ ਇਸ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਜਿਸਮ ਕੋ ਤਿਆਗ ਕਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਪਰੀਪੂਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੋ ਕਿ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ। ਜਿਸਮੇਂ ਦੁੱਖ ਕਾ ਨਾਮੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਬਦੇਹ ਮੁਕਤ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਲੌਟ ਕਰ ਫਿਰਸੰਸਾਰ ਮੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨਹੀਂ ਧਾਰਨ ਕਰਤੇ।

ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਅਕੇਲਾ ਹੀ ਅਪਨੀ ਖਾਟ ਪਰ ਪੜਾ ਹੂਆ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਔਰ ਤ੍ਰਿਪਟੀ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਕੀ ਲੀਲਾ ਕਾ ਕਰਤਾ ਭੋਗਤਾ ਸਾ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਕਰਤਾ ਕ੍ਰਿਆ, ਕਰਮ, ਧਿਆਤਾ ਧਿਆਨ ਧੇਯ, ਗਿਆਤਾ ਗਿਆਨ ਗੇਅ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਅਨੇਕ ਤ੍ਰਿਪਟੀਆਂ ਏਕ ਆਪ ਹੀ ਹੂਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ਿਆਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤਿ ਹੋ ਜਾਨੇ ਪਰ ਖਾਟ ਪਰ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਅਕੇਲਾ ਹੀ ਪੜਾ ਪਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਹਿ ਸੇ ਆਤਮ ਦੇਵ ਕੇ ਸਿਵਾ ਨਾ ਕੁਛ ਥਾ ਨਾ ਹੈ ਨਾ ਹੋਗਾ ਹੀ ਲੇਕਿਨ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਸੇ ਹੀ ਪ੍ਰਪੰਚ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਔਰ ਅਨੇਕ ਤ੍ਰਿਪਟੀਆਂ ਰੂਪ ਹੋ ਕਰ ਲੀਲਾ ਕਰ ਰਹਾ ਹੈ। ਜਬ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਸ਼ਾਂਤਕਰ ਲੇਤਾ ਹੈ ਤੋ ਸਿਵਾਏ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਔਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਤਾ ਔਰ ਅੰਤਹਿਕਰਨ ਰੂਪੀ ਖਾਟ ਪਰ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਅਪਨਾ ਆਪ ਕਾ ਭੀ ਕਹਿਨਾ ਵਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਨ ਸਕਤਾ। ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ, ਅਦ੍ਵੈਤ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩ - ੪੪੧)

ਮਨ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਨੇ ਹੀ ਏਕ ਕੋ ਅਨੇਕ ਔਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਕੋ ਸਾਕਾਰ ਔਰ ਅਨੰਦ ਕੋ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਆਤਮ ਦੇਵ ਸੰਕਲਪ ਸੇ ਜੀਵ ਕਹਿਲਾਨੇ ਲਗ ਗਿਆ ਔਰ ਅਨੇਕ ਦੁਖੋਂ

ਕਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਔਰ ਪਰਤੰਤਰ ਹੋ ਕਰ ਬੰਧਨੋਂ ਮੇਂ ਪੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਅਪਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕੋ ਸ਼ੁਧ ਔਰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਤਾ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਦੇਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਔਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ। ਤੋ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਔਰ ਸੁਖੀ ਹੋਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸ ਸੇ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸੇ ਜਿਸ ਵਕਤ ਸਮਾਧਿਸ਼ਟ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਤੋ ਪਹਿਲੇ ਸੇ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖੀ ਔਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਮਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਮਨ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤਤੋ ਮਨ ਮੋਖਸ਼ ਕਾ ਦਾਤਾ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸੰਸਾਰ ਭੀ ਸ਼ਾਂਤ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਤੱਤ੍ਵ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋ ਯੇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਸੇ ਊਪਰ ਵੀਚਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੇ ਊਪਰਿ ਨਹੀ ਬੀਚਾਰੁ ॥ ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੨)

॥ ਏਕੋਹੰ ॥ ਨਿਰਾਕਾਰੋਹੰ ॥ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ ॥ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦੋਹੰ ॥
॥ ਚਿੰਨ੍ਹਮਾਤ੍ਰੋਹੰ ॥ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ੋਹੰ ॥ ਅਦ੍ਵੈਤੋਹੰ ॥ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀਓਹੰ ॥

ਯੇਹ ਤਮਾਮ ਵਿਚਾਰੋਂ ਔਰ ਵੇਦਾਂਤੋਂ ਕਾ ਤੱਤ ਯਾ ਨਚੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੇ ਊਪਰ ਕੁਛ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਗਿਆਨਵਾਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਕਰ ਅਪਨੀ ਬਿਰਤੀ ਕੋ ਯਹੀ ਬਨਾ ਦੇਨਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਾਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ-ਅਭਿਆਸ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਬਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਤੀ ਅਪਨਾ ਆਪ ਗਵਾ ਕਰ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸੋ ਬਿਰਤੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀਚਾਰ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਲਹਿਰ ਪਾਨੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਲਹਿਰ ਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਨਾ, ਇਸਥਿਤ ਹੋਨਾ ਔਰ ਲੈਅ ਹੋਨਾ ਭੀ ਪਾਨੀ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਲਹਿਰ ਕਾ ਅਲੈਹਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਨਾ, ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ ਵਗੈਰਾ ਭੀ ਪਾਨੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਬਿਰਤੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਜਿਸ ਵਕਤ ਬਿਰਤੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਅਭਿਆਸ ਮੇਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋਗੀ ਤੋ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ (Practical) ਤੌਰ ਪਰ ਭੀ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਬਨ ਜਾਏਗੀ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ **॥ ਏਕੋਹੰ ॥ ਨਿਰਵਿਕਾਰੋਹੰ ॥ ਨਿਰਵਿਕਲਪੋਹੰ ॥ ਨਿਰਾਕਾਰੋਹੰ ॥ ਪ੍ਰਮਾਨੰਦੋਹੰ ॥**

ਚਿੰਨ੍ਹਮਾਤ੍ਰੋਹੰ ॥ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ੋਹੰ ॥ ਅਦ੍ਵੈਤੋਹੰ ॥ ਕੇਵਲ ਕੇਵਲੀ ਓਹੰ ॥ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਬਿਰਤੀ ਯਹੀ ਰੂਪ ਬਨ ਜਾਏਗੀ ਔਰ ਤਮਾਮ ਸਾਧਨੋਂ ਕਾ ਤੱਤ ਯਾ ਨਚੋੜ ਯੇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਆਗੇ ਵਾਸਤੇ ਤਮਾਮ ਸਾਧਨੋਂ ਸੇ ਬਰੀ ਹੋ ਜਾਨਾ ਹੋਗਾ ਔਰ ਅਪਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਮਾਧ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘਾਸਨ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਬੈਠ ਕਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧ ਮੇਂ ਲੀਨ ਹੋਗਾ।

ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਹਿਤੇ ਹੀ ਉਸਕੋ ਹੈਂ ਜੋ ਕਿ ਹੋ ਕੁਛ ਭੀ ਨਾ ਔਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਰਹੇ। ਯੇਹ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ :-

1. ਤੂਲਾ ਅਵਿੱਦਿਆ, 2. ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ

ਜਿਸ ਵਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਸਾਧਨ ਸਪੰਨ ਹੋ ਕਰ ਅਪਨੇ ਵਾਸਤਵ ਸਰੂਪ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਨੇਸ਼ਠਾਵਾਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਤੂਲਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋ ਉਸੀ ਵਕਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤਕ ਰਹਿਤੀ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਨੇ ਪਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕਾ ਅਭਾਵ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਲੇਸ਼ਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਭੀ ਉਸੀ ਵਕਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕਾ ਅਪਨਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਉਸ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੇ ਲੀਏ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਔਰ ਲੌਟ ਕਰ ਸੰਸਾਰ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆਤਾ।

ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਨਾਜ ਕਾ ਦਾਨਾ ਭੁਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਉਸ ਕੀ ਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਅਨਭੁਨੇ ਦਾਨੇ ਜੈਸੀ ਹੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ ਔਰ ਖਾਨੇ ਸੇ ਭੂਖ ਕੋ ਭੀ ਮਿਟਾਤਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਵੋਹ ਬੋਇਆ ਹੂਆ ਉਗਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੋ ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਪਨੇ ਵਾਸਤਵ ਸਰੂਪ ਕਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਤੋ ਉਸਕਾ ਖਾਨਾ ਪੀਨਾ ਔਰ ਸੋਨਾ ਵਗੈਰਾ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋ ਅਗਿਆਨੀ ਲੋਗੋਂ ਜੈਸੀ ਹੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਉਸਮੇਂ ਦੇਹ ਅਧਿਆਸ ਟੂਟ ਜਾਨੇ ਸੇ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਮੇਂ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਇਆ ਕਰਤੀ ਔਰ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਖੈਅ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਵੋਹ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਕਰਤਾ ਔਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਲੌਟ ਕਰ ਸੰਸਾਰ ਚੱਕਰ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆਤਾ।

ਬਹੁਰਿ ਹਮ ਕਾਹੇ ਆਵਹਿਗੇ ॥
ਆਵਨ ਜਾਨਾ ਹੁਕਮੁ ਤਿਸੈ ਕਾ ਹੁਕਮੈ ਬੁਝਿ ਸਮਾਵਹਿਗੇ ॥੧॥

(ਰਾਗੁ ਮਾਰੂ ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ - ੧੧੦੩)

67. ਅਚੱਲ ਮਨ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਔਰ ਮਹੱਤਤਾ

ਮਨ ਕੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਪਰਮ ਬਿਭੂਤੀ ਹੈ।

1. **ਧਾਰਨਾ** :- ਬਿਰਤੀ ਕਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਕੇ ਜਾਪ ਦੁਆਰਾਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਊਪਰ 12 ਸੈਕਿੰਡ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਨਾ ਏਕ **ਧਾਰਨਾ** ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ।
2. **ਧਿਆਨ** :- ਇਸ ਤਰਿਹ ਸੇ 12 ਧਾਰਨਾਓਂ ਕਾ ਏਕ **ਧਿਆਨ** ਕਹਿਲਾਤਾ ਹੈ। 12 × 12 = 144 ਸੈਕਿੰਡ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ ਭਾਵ 2 ਮਿੰਟ ੨੪ ਸੈਕਿੰਡ

੩. **ਸਮਾਧ** :- ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ 12 ਧਿਆਨੋਂ ਕੀ ਏਕ ਸਮਾਧ ਕਹਿਲਾਤੀ ਹੈ। ਯਾਨਿ 12 × 2½ = 30 ਮਿੰਟ ਯਾਨਿ ½ ਘੰਟਾ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਅਪਨੀ ਲਕਸ਼ ਪਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾ ਨਾਮ **ਸਮਾਧੀ** ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾ ਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕੋ ਬੜ੍ਹਾਤੇ ਬੜ੍ਹਾਤੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੇ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਗਾਤੇ ਲਗਾਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਔਰ ਰਿੱਧੀ ਸਿੱਧੀ ਨਿੱਧੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਕੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਊਪਰ ਸ਼ਬਦ

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਏਕ ਰੂਪ ਸਗਲੋ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ਆਪੇ ਬਨਜੁ ਆਪਿ ਬਿਉਹਾਰਾ ॥੧॥
ਐਸੋ ਗਿਆਨੁ ਬਿਰਲੋ ਈ ਪਾਏ ॥
ਜਤ ਜਤ ਜਾਈਐ ਤਤ ਦ੍ਰਿਸਟਾਏ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਿਰਗੁਨ ਇਕ ਰੰਗਾ ॥ ਆਪੇ ਜਲੁ ਆਪ ਹੀ ਤਰੰਗਾ ॥੨॥
ਆਪ ਹੀ ਮੰਦਰੁ ਆਪਹਿ ਸੇਵਾ ॥ ਆਪ ਹੀ ਪੂਜਾਰੀ ਆਪ ਹੀ ਦੇਵਾ ॥੩॥
ਆਪਹਿ ਜੋਗ ਆਪ ਹੀ ਜੁਗਤਾ ॥ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਦ ਹੀ ਮੁਕਤਾ ॥੪॥੧॥੬॥

(ਪੰਨਾ ੮੦੩)

68. ਆਤਮ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ ਔਰ ਜਗਤ ਨੌਕਾ ਰੂਪ ਸ੍ਵੈ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ

ਜੈਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਮੇਂ ਹਵਾ ਸੇ ਨੌਕਾ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੂੰਮਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸਮੁੰਦਰ ਕੋ ਕਿਸੀ ਕਿਸਮ ਕਾ ਖੋਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਝ ਆਤਮਾ (ਅਪਾਰ ਸਮੁੰਦਰ) ਮੇਂ ਭੀ ਵਿਸ਼ਵ ਰੂਪ ਨੌਕਾ ਮਨ ਰੂਪੀ ਹਵਾ ਸੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੂਮਤੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਮੁਝ ਕੋ ਕੋਈ ਖੋਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਸੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸੀ ਮੇਂ ਇਸਥਿਤ ਰਹਿਤਾ ਹੈ ਔਰ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਹੀ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਸੇ ਲਹਿਰੇਂ, ਫ਼ੇਨ ਔਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਤੇ ਹੈਂ, ਉਸੀ ਮੇਂ ਇਸਤਿਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਉਸੀ ਮੇਂ ਲੈ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਵੋਹੀ ਰੂਪ ਹੈਂ। ਇਸੀ ਤਰਹ ਆਤਮਾ ਸੇ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ
ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ - ੯੨੨)

ਯੇਹ ਜਗਤ ਭਗਵਾਨ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਜਗਤ ਕੋ ਨਿਰਾਕਾਰ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੀ ਜਾਨੋਂ ਔਰ ਦੇਖੋ। ਯੇਹ ਜਗਤ ਵਿਕਾਰਹੀਨ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਨਾ ਬਦਲਨੇ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਯੇਹ ਜਗਤ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸ਼ੁੱਧ ਚਿਦਾਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਹੈ ਔਰ ਯੇਹ ਜਗਤ ਸਤਿ ਸੇ ਉਤਪਤਿ ਹੋਨੇ ਸੇ ਸਤਿ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਚੇਤਨ ਸੇ ਪੈਦਾ ਹੋਨੇ ਸੇ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਸੇ ਪੈਦਾ ਹੂਆ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ਼ ਸੇ ਅਨੰਦਘਣ ਹੈ ਔਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸੇ ਬਨਾ ਹੂਆ ਹੋਨੇ ਸੇ ਐਨ੍ਹ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਰੂਪ ਸਮਾਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਅਪਨੇ ਸ੍ਵਰੂਪ ਸੇ ਨਾ ਬਦਲਨੇ ਵਾਲਾ ਕੂਟਸਥ ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਸਰੂਪ ਸੇ ਨਾ ਗਿਰਨੇ ਕੇ ਸਬੱਬ ਐਨ੍ਹ ਅਚੁੱਤ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ ॥

ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ ॥

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੪੬)

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥
ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥
ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥੧੧॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੭੮)

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਜਿਹ ਨਰ ਕਉ ਕੀਨੀ ਤਿਹ ਇਹ ਜੁਗਤਿ ਪਛਾਨੀ ॥
ਨਾਨਕ ਲੀਨ ਭਇਓ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਜਿਉ ਪਾਨੀ ਸੰਗਿ ਪਾਨੀ ॥੩॥੧੧॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੯ - ੬੩੩)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੱਤ ਵੇਤੇ ਕੀ ਮੌਤ ਤੋ ਉਸੀ ਵਕਤ ਹੋ ਗਈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਕਿ ਉਸ ਕਾ ਅਗਿਆਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਇਆ ਯਾਨੀ ਚਿਦ-ਜੜ੍ਹ-ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈ। ਉਸ ਕਾ ਸਰੀਰ ਤੋ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਕੇ ਖ਼ਾਤਮਾ ਤਕ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਪ੍ਰਾਰਭਧ ਸ਼ਰੀਰ ਕੀ ਸਮਾਪਤ ਹੂਈ ਉਸੀ ਵਕਤ ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੋ ਸ਼ਰੀਰ ਤਿਆਗਨੇ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੀ ਭੀ **ਦੇਸ਼, ਕਾਲ, ਵਸਤੂ** ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਕਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿਸੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਯਾਨੀ ਬੁਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਯਾ ਭਲੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਭੀ ਮ੍ਰਿਤੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਔਰ ਕਿਸੀ ਤਰੀਕੇ ਸੇ ਯਾਨਿ ਬ੍ਰਹਮਰੁੰਧ੍ਰ ਫੋੜ੍ਹ ਕਰ ਯਾ ਈਸ਼ਵਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਤੇ ਹੂਏ ਯਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮੇਂ ਯਾ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹਾਲਤ ਮੇਂ ਮ੍ਰਿਤੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਕੋ ਆਗੇ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਔਰ ਵਿਦੇਹ ਭਾਵ ਕੋ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋਗਾ ॥ ਉਸ ਕੀ ਤੋ ਉਸੀ ਵਕਤ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਕਿ ਉਸਕਾ ਅਗਿਆਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਆਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਘੜਾ ਪੜਾ ਹੈ। ਘਟ ਅਕਾਸ਼ ਤੋ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੇ ਮਹਾਂ ਅਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਅਭੇਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਘੜਾ ਟੂਟ ਪੜਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਤੋ ਘਟ ਅਕਾਸ਼, ਮਹਾਂ ਅਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ।

69. ਰਾਜ਼–ਏ–ਮਾਰਫ਼ਤ

ਜਿਸਨੇ ਸਾਕੀ ਕੇ ਸਮਝੇ ਇਸ਼ਾਰੇ,
ਉਸ ਪੇ ਅਫ਼ਸ਼ਾ ਹੁਏ ਰਾਜ਼ ਸਾਰੇ।
ਅਪਨਾ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਯੇਹ ਪਿਆਰੇ,
ਕਿਆ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਓਂ ਮੇਂ ਗ਼ੁਜ਼ਾਰੇ।
ਗ਼ੌਰ ਸੇ ਸੁਨ ਜੋ ਸਾਕੀ ਪੁਕਾਰੇ ,
ਏਕ ਹਰੀ ਹੈ ਯੇਹ ਸਾਰੇ ਕੇ ਸਾਰੇ।
ਕਿਉਂ ਹੂਆ ਹੈ ਸਿਕਾਰ–ਏ–ਜੋਹਲ ਤੂ
ਹੋਸ਼ ਮੇ, ਆ ਔਰ ਜ਼ਰਾ ਸੰਭਲਤੂ।
ਤੂ ਹੈ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਔਰ ਬੇ–ਬਦਲ ਤੂ
ਤੇਰੀ ਕੁਨ ਸੇ ਹੈ ਪੈਦਾ ਖ਼ੁਦਾ ਰੇ।
ਕੁਛ ਕਾ ਕੁਛ ਬਨ ਕੇ ਆਏ ਨਜ਼ਰ ਜੋ,
ਮਾਅਸਿਵਾ ਤੇਰੇ ਔਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਵੋਹ।
ਤੇਰੀ ਸ਼ਾਨ–ਏ–ਜਮਾਲੀ ਕਾ ਪਰਤਵ,
ਧਾਰੇ ਬੈਠਾ ਹੈ ਯੇਹ ਰੂਪ ਸਾਰੇ।
ਜੋ ਹੋ ਜ਼ਾਹਿਰ, ਉਸੇ ਢੂੰਢਨਾ ਕਿਆ,
ਜੋ ਹੋ ਹਾਜ਼ਿਰ ਉਸੇ ਖੋਜਨਾ ਕਿਆ।
ਨਿੱਤ ਪਰਾਪਤ ਕੀ ਫਿਰ ਕਾਮਨਾ ਕਿਆ,
ਕਿਉਂ ਫਿਰੇ ਸੁਪਨ ਮੇਂ ਮਾਰੇ ਮਾਰੇ।
ਜਾਤ ਤੇਰੀ ਹੈ ਜ਼ਾਤ – ਏ – ਯਗਾਨਾ ,
ਤੇਰੀ ਪੂਜਾ ਕਰੇ ਕੁਲ ਜ਼ਮਾਨਾ।
ਹੈਫ਼ ! ਯੇਹ ਰਾਜ਼ ਨਾ ਤੂ ਨੇ ਜਾਨਾ,
ਸ਼ਾਹ ਹੋ ਕਰ ਬਨਾ ਹੈ ਗਦਾ ਰੇ।
ਤੂ ਚਮਨ, ਫੂਲ ਤੂ, ਰੰਗੋ ਬੂ ਤੂ,
ਤੂ ਹੀ ਮੁਤਲਾਸ਼ੀ ਔਰ ਜੁਸਤਜੂ ਤੂ।

ਤੂ ਹੀ ਮੋਮਨ ਔਰ ਅਲਾਹ ਤੂ,
ਤੂ ਅਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਖ਼ੁਦ ਕੋ ਪੁਕਾਰੇ।
ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਬੰਦਾ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਮਾਲਿਕ
ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਖਾਲਿਕ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਪਾਲਿਕ।
ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸਾਕੀ ਹੈ ਔਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸਾਲਿਕ,
ਆਪ ਅਪਨੀ ਇਬਾਦਤ ਗ਼ੁਜ਼ਾਰੇ।
ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਕੀ ਕੇ ਸਮਝੇ ਇਸ਼ਾਰੇ,
ਉਸ ਪੇ ਅਫ਼ਸ਼ਾਂ ਹੂਏ ਰਾਜ਼ ਸਾਰੇ।

ਯੇਹ ਸੰਸਾਰ ਅਗਿਆਨ ਸੇ ਜਨਮਾ ਹੈ ਔਰ ਗਿਆਨ ਸੇ ਇਸਕਾ ਲੈ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਅਗਿਆਨ ਮੇਂ ਜਗਤ ਹੈ ਔਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ।

ਆਪਿ ਕਥੈ ਆਪਿ ਸੁਨਨੈਹਾਰੁ ॥ ਆਪਹਿ ਏਕੁ ਆਪਿ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥
ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਏ ॥ ਆਪਨੈ ਭਾਣੈ ਲਏ ਸਮਾਏ

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ – ੨੯੨)

70. ਅਸਲ ਬਾਤ ਤੋ

ਖ਼ੁਦਾ ਕੀ ਬਾਤੇਂ ਖ਼ੁਦਾ ਹੀ ਜਾਨੇ, ਹਜ਼ਾਰੋਂ ਪੰਡਿਤ ਕੋੜ ਸਿਆਨੇ।

ਹਰਿ ਕੇ ਸੇਵਕ ਜੋ ਹਰਿ ਭਾਏ ਤਿਨ੍ ਕੀ ਕਥਾ ਨਿਰਾਰੀ ਰੇ ॥
ਆਵਹਿ ਨ ਜਾਹਿ ਨ ਕਬਹੂ ਮਰਤੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸੰਗਾਰੀ ਰੇ ॥੩॥
(ਬਿਲਾਵਲੁ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ - ੮੫੫)

ਏਕ ਪਾਮਿਸਟ (ਜੋਤਸ਼ੀ ਕੀ ਇਸ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਕੁਛ ਰਾਏ, ਜੋ ਕੁਛ ਉਸ ਨੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹੀ ਅਪਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀ ਹੈ। ਦੀਰਘ ਆਯੂ, ਯਾਨੀ 72 ਸਾਲ ਕੀ ਉਮਰ ਔਰ ਇਸਕਾ ਮ੍ਰਿਤੂ ਚਲਤੇ ਫਿਰਤੇ ਹੀ ਹੋਗਾ, ਬਲਕਿ ਮਰਨੇ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਖ਼ੁਦ-ਬ-ਖ਼ੁਦ ਬਤਾ ਦੀਆ ਜਾਏਗਾ। ਛਟੀ ਸਾਤਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਗਿਆਨ ਕੀ ਤੱਕ ਰਸਾਈ[੧] ਨਿਰਇੱਛਤ ਅਵਸਥਾ (Desireless State), (Broad minded) ਔਰ ਜੋ ਹੋ ਸੋ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਹੋ। ਅਪਨੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਵਾਸਤੇ ਕੁਛ ਨਾ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਉਦਾਰ ਚਿੱਤ। ਜਹਾਂ ਜਾਓ ਬਗ਼ੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੇ ਸਭ ਕੁਛ ਬਨ ਜਾਇਆ ਕਰੇ ਔਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਮਈ ਅਸਥਵਾ, ਰਾਜਾਓਂ ਮਹਾਰਾਜਾਓਂ ਸੇ ਪੂਜਯ ਔਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਂ, ਲੇਕਿਨ ਸਭ ਕੋ ਅਪਨਾ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖੇ ਵਗੈਰਾਹ ਵਗੈਰਾਹ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ।

ਰਜ਼ਾ ਮੇਂ ਹੀ ਰਾਜ਼ੀ

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥ ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੬॥
(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੩)

ਜੇ ਸੁਖੁ ਦੇਹਿ ਤ ਤੁਝਹਿ ਅਰਾਧੀ ਦੁਖਿ ਭੀ ਤੁਝੈ ਧਿਆਈ ॥੨॥
ਜੇ ਭੁਖ ਦੇਹਿ ਤ ਇਤ ਹੀ ਰਾਜਾ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਸੂਖ ਮਨਾਈ ॥੩॥
(ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੨ - ੭੫੭)

---

[1] ਰਚਾਈ = ਪਹੁੰਚ

71. ਨਿਰੋਲ ਰੂਹਾਨੀਅਤ

ਜਿਨ੍ਹ ਜਗਿਆਸੂਓਂ ਕੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਮਿਲਨੇ ਕਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਔਰ ਵੋਹ ਜਾਨਨਾ ਚਾਹਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਕੌਨ ਸਾ ਮਜ਼ਹਬ ਸਭਸੇ ਅੱਛਾ ਔਰ ਆਸਾਨ ਹੈ ਉਨਕੇ ਲੀਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਧਨ, ਇਸਤਰੀ (ਔਰਤ) ਔਰ ਔਲਾਦ ਕੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਕੋ ਕੁਦਰਤ ਪਰ ਛੋੜ ਕਰ ਆਰਫ਼ ਫ਼ਕੀਰੋਂ ਕੀ ਸੁਹਬਤ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਫ਼ਕੀਰੋਂ ਔਰ ਆਰਫ਼ ਲੋਗੋਂ ਮੇਂ ਸੇ ਭੀ ਉਸ ਫ਼ਕੀਰ ਜਾਂ ਆਰਫ਼ ਕੀ ਸੁਹਬਤ ਕਰੇ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਯੋਗ ਕਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਔਰ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਕੇ ਮਾਰਗ ਕੇ ਜਾਨਨੇ ਵਾਲਾ ਹੋ। ਜਿਸਨੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੀ ਸਾਧਨਾ ਕੀ ਹੈ ਯਾਨੀ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਆਂਖੋਂ ਕੀ ਪੁਤਲੀਓਂ ਕੋ ਖੈਂਚ ਕਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਤਾਕਤ ਸੇ ਏਕ ਕੀਆ ਹੋ ਔਰ **ਵੈਰਾਗ, ਸੰਤੋਖ, ਧੀਰਜ, ਵੀਚਾਰ** ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕੋ ਤਰੱਕੀ ਦੇਨਾ ਔਰ ਜੋ ਇਨਸੇ ਉਲਟ ਔਗੁਣ ਹੈਂ ਉਨਕੋ ਛੋੜ ਦੇਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਪਰਮਪਦ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੇ ਚਾਰ ਦੁਆਰਪਾਲ ਹੈਂ - **ਸਹਿਮ (ਸਮ), ਸੰਤੋਖ, ਵੀਚਾਰ, ਸਤਿਸੰਗ**। ਇਨਕੀ ਸਾਧਨਾ ਸੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਯਹੀ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਹੈ। ਅਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਭਾਸਤਾ ਹੈ ਔਰ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨੇ ਸੇ ਸੰਸਾਰ ਲੈਅ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਕਾ ਰਚਾ ਹੂਆ ਹੈ ਵੋਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਮਨ ਕੇ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਨੇ ਕੇ ਸਾਥ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਕਾ ਭੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਗੁਰੂ ਕੇ ਅਸਥੂਲ ਸਰੂਪ ਕੇ ਸਾਥ ਪਿਆਰ ਹੋਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸਸੇ ਕਿ ਦਿਲ ਕੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਗੀ ਬਾਦ ਮੇਂ ਗੁਰੂ ਕੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ **ਸ਼ਬਦ** ਮੇਂ ਪਿਆਰ ਹੋ ਔਰ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਕੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨਾ। ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਹੈ ਸ਼ਬਦ ਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਕਾ ਆਦਿ, ਮੱਧ, ਅੰਤ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਗੁਰਬਾਣੀ :-

ਉਤਪਤਿ ਪਰਲਉ ਸਬਦੇ ਹੋਵੈ ॥ ਸਬਦੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਓਪਤਿ ਹੋਵੈ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਰਤੈ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਪਾਇ ਸਮਾਵਣਿਆ ॥੧॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੧੭)

ਐਸਾ ਫ਼ਕੀਰ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਕੇ ਮਾਰਗ ਕੋ ਜਾਨਨੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਐਸੇ ਫ਼ਕੀਰ ਕੀ ਸੰਗਤ ਸੇ ਵਿਕਾਰੋਂ ਕੀ ਅਧੀਨਤਾ ਔਰ ਮਨ ਕਾ ਮਲ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਔਰ ਕੁਛ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਗਾ ਲੇਕਿਨ ਸੁਰਤ ਕੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨੇ ਸੇ ਹੀ ਹੋਗੀ। ਫਿਰ ਤੋ ਚਾਹੀਏ ਐਸੇ ਫ਼ਕੀਰ ਕੀ ਸ਼ਰਨ ਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਉਸਕੇ ਸਾਥ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਔਰ ਉਨਕੀ ਖ਼ਿਦਮਤ (ਸੇਵਾ) ਮੇਂ ਤਤਪਰ

ਔਰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ-

ਹੋਹੁ ਸਾਵਧਾਨ ਅਪੁਨੇ ਗੁਰ ਸਿਉ ॥

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਪਾਵਹਿ ਸਗਲ ਨਿਧਾਨ ਗੁਰ ਸਿਉ ॥੧॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੯੫)

ਤਨ, ਮਨ ਔਰ ਧਨ ਹਰ ਤਰਹਿ ਸੇ ਉਨਕੀ ਖ਼ਿਦਮਤ ਕਰੇ ਔਰ ਅਪਨੇ ਊਪਰ ਮਿਹਰਬਾਨ ਸਮਝੇ ਜੈਸਾ ਕਿ :-

ਸਭਨਾ ਉਪਰਿ ਨਦਰਿ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੀ ॥ ਕਿਸੈ ਥੋੜੀ ਕਿਸੈ ਹੈ ਘਣੇਰੀ ॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੧੯)

ਐਸੇ ਫ਼ਕੀਰ ਕਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਲ ਔਰ ਆਂਖੋਂ ਸੇ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰਤਾ ਰਹੇ ਯਾਨੀ ਅਪਨੀ ਆਂਖੋਂ ਸੇ ਉਨਕੀ ਆਂਖੋਂ ਮੇਂ ਦੇਖਤਾ ਰਹੇ ਅਗਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤੋ ਆਂਖ ਨ ਝਪਕੇ ਇਸ ਤਰਹਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤਾਰਹੇ ਐਸਾ ਕਰਤੇ ਕਰਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਆਏਗਾ ਜਬ ਕਿ ਮੁਰਸ਼ਦ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੁਮਾਰੇ ਊਪਰ ਪੜੇਗੀ ਉਸੀ ਵਕਤ ਮਨ ਕੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਯਾਨੀ ਕਿ ਮਲ ਦੋਸ਼ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤਰਹ ਸੇ ਜਬ ਵੋਹ ਅਪਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਸੇ ਊਪਰ ਕੀ ਮੰਜ਼ਲ (ਅਵਸਥਾ) ਕਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰੇਂ ਤੋ ਤੁਮਾਰੀ ਸੁਰਤ ਅਪਨੇ ਆਪ ਊਪਰ ਕੀ ਮੰਜ਼ਲੋਂ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਗੀ। ਆਪ ਕੋ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਕੋ ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਜੈਸਾ ਭੀ ਵਕਤ ਮਿਲੇ ਕਰਤੇ ਰਹੋ ਉਨਕੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਔਰ ਤੁਮਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਸੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਰੱਕੀ ਹੋਗੀ। ਇਸ ਕਾਮ ਮੇਂ ਜਲਦੀ ਔਰ ਬੇਚੈਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਅਹਿਸਤਾ ਕੀਆ ਹੂਆ ਕਾਮ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹੇਗਾ ਔਰ ਜਲਦੀ ਕੀਆ ਹੂਆ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵੋਹ ਸ਼ੈਤਾਨ ਕੀ ਤਰਫ਼ ਸੇ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਹੋਗਾ ਵੋਹ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ ਜੈਸੇ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੈ :-

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥

ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

(ਆਸਾ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ ਚਉਪਦੇ ਇਕਤੁਕੇ - ੪੭੮)

ਬਾਹਰ ਕੀ ਬਾਤ ਤੋ ਸਭ ਬਤਾ ਚੁੱਕਾ ਹੂੰ ਔਰ ਜੋ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਸੁਰਤ ਕਾ ਦਰਜਾ-ਬ-ਦਰਜਾ ਚੜਨਾ ਜੋ ਕਿ ਫ਼ਕੀਰੋਂ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਉਨਕੋ ਅਬ ਬਿਆਨ ਕਰਤਾ ਹੂੰ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੁਮਾਰੀ ਸੁਰਤ ਮਸਤਕ ਮੇਂ ਆਸਮਾਨ ਕੋ ਦੇਖੇਗੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਆਪ ਕੋ ਸਹੰਸਦਲ ਕਵਲ ਨਜ਼ਰ ਪੜੇਗਾ। ਜਿਸ ਸਰੂਪ ਕਾ ਭੀ ਆਪ ਧਿਆਨ ਕਰਤੇ ਹੋ ਉਸੀ ਕੇ ਆਪ ਕੋ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਂਗੇ। ਬਹੁਤ ਸੇ ਲੋਗ ਉਸੀ ਕੋ ਸਭ ਕੁਛ ਮਾਨ ਕਰ ਵਹੀਂ

ਰੁਕ ਗਏ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇਖ ਕਰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਗਏ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਆਪ ਚਾਰੇ ਬਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਮੇਹਨਤ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਪਰ੍ਹਾ ਬਾਣੀ ਮੇਂ ਜਬ ਆਪ ਸ੍ਵਾਸੋਂ ਪਰ ਦਬਾਓ (Pressure) ਪਾਓਗੇ ਤੋ ਆਪ ਕੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਮੇਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਕਾ ਭਜਨ ਹੋਨੇ ਲਗੇਗਾ ਉਸਕੇ ਆਗੇ ਜਬ ਮਹਾਤਮਾ ਸੁਰਤ ਕੋ ਊਪਰ ਚੜ੍ਹਾਨੇ ਕਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰੇਂਗੇ ਜੈਸੇ ਪਹਿਲੇ ਤੋ ਦੋ ਆਂਖੋਂ ਔਰ ਨਾਕ ਕੇ ਬੀਚ ਸੁਰਤ ਕੋ ਟਿਕਨਾ ਵਹਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਨਾ। ਜੈਸੇ-

ਸਫਲ ਮੂਰਤਿ ਪਰਸਉ ਸੰਤਨ ਕੀ ਇਹੈ ਧਿਆਨਾ ਧਰਨਾ ॥
ਭਇਓ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ ਠਾਕੁਰੁ ਨਾਨਕ ਕਉ ਪਰਿਓ ਸਾਧ ਕੀ ਸਰਨਾ ॥੨॥੧੬॥

(ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ੫ - ੫੩੧)

ਵਹਾਂ ਸਾਕਾਰ ਸਰੂਪ ਕੇ ਪ੍ਰਤਖ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਂਗੇ ਪਰੰਤੂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕੇ ਬਗੈਰ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਤੇ। ਇਸ ਸੇ ਸਿੱਧ ਹੂਆ ਕਿ ਰੌਸ਼ਨੀ ਭੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਗੀ। ਕਈ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਬੁੱਤ ਪ੍ਰਸਤੀ ਹੈ ਔਰ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਮਨ ਮਤ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਪਾਂਚਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਕਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :-

ਗੁਰ ਕੀ ਮੂਰਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਮਨੁ ਮਾਨ ॥

(ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੬੪)

ਏਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸੇ ਬਾਤ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜੈਸੇ ਏਕ ਸਵਾਲ ਕੇ ਨਿਕਾਲਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੂਆ ਕਰਤੀ ਹੈ ਸਵਾਲ ਕੇ ਨਿਕਾਲਨੇ ਕੇ ਲੀਏ 'ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਸੌ' ਮਾਨਨਾ ਪੜੇਗਾ, ਜਬ ਸਵਾਲ ਨਿਕਲ ਆਏਗਾ ਤੋ 'ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਸੌ' ਕਾ ਪਤਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਕਹਾਂ ਗਿਆ ਨਾ ਹੀ ਉਸਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਬ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਔਰ ਤਰੱਕੀ ਕਾ ਰਾਸਤਾ ਸੁਰਤ ਕੋ ਮਿਲ ਗਿਆ ਤੋ ਅਭਿਆਸ ਕੇ ਬਲ ਸੇ ਸੁਰਤ ਆਗੇ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਅਪਨੇ ਆਪ ਪਕੜ ਲੇਗੀ ਔਰ ਧਿਆਨ ਪੀਛੇ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ। ਕਈ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧੂ, ਸੰਤ ਕੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :-

ਗੁਰਮੁਖ ਸਉ ਕਰਿ ਦੋਸਤੀ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਲਾਇ ਚਿਤੁ ॥
ਜੰਮਣ ਮਰਣ ਕਾ ਮੂਲੁ ਕਟੀਐ ਤਾਂ ਸੁਖੁ ਹੋਵੀ ਮਿਤ ॥੬੬॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੪੨੧)

ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਸਾਥ ਚਿੱਤ ਲਗਾਨੇ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰਮੁਖ, ਸੰਤ, ਗੁਰਸਿਖ, ਭਗਤ, ਬ੍ਰਹਮ

ਗਿਆਨੀ, ਸਾਧ ਜਨ ਆਦਿਕ ਸੇ ਦੋਸਤੀ ਭਾਵ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੜੇਗਾ, ਫਿਰ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਨਵਿਤਰ ਹੋਗਾ।

ਯੇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ "**ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥**" ਪਰੰਤੂ ਅਸਥੂਲ ਬੁੱਧ ਵਾਲਾ ਜਗਿਆਸੂ ਇਨਕੋ ਨਹੀਂ ਪਕੜੇਗਾ, ਉਨਕੇ ਲੀਏ ਅਸਥੂਲ ਸਰੂਪ ਕਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਫਿਰ ਤੋ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ।

ਯੇਹ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਮੇਂ ਤੀਨ ਨਾੜੀਏਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੈਂ ਜੈਸੇ-

ਇੜਾ ਪਿੰਗੁਲਾ ਅਉਰ ਸੁਖਮਨਾ ਤੀਨਿ ਬਸਹਿ ਇਕ ਠਾਈ ॥
ਬੇਣੀ ਸੰਗਮੁ ਤਹ ਪਿਰਾਗੁ ਮਨੁ ਮਜਨੁ ਕਰੇ ਤਿਥਾਈ ॥੧॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਬੇਣੀ ਜੀਉ ਕੀ - ੯੭੪)

ਲੇਕਿਨ ਤੀਨੋਂ ਨਾੜੀਓਂ ਮੇਂ ਸੇ ਦੋ ਮੇਂ ਤੋ ਸਹੰਸ ਦਲ ਕਵਲ ਵਗੈਰਾ, ਤਾਰੇ, ਚੰਦ, ਸੂਰਜ ਆਦਿ ਕੀ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤੀ ਹੈਂ। ਵਹਾਂ ਜੋ ਨਿਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਵੋਹ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਤੀ ਹੈ ਔਰ ਸੁਰਤ ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਆਵਾਜ਼ੇਂ ਸੁਨਤੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਤੀਸਰੀ ਨਾੜੀ ਮੇਂ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਮੇਂ ਤੋ ਅੰਧੇਰਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸੁਰਤ ਤੋ ਬਹੁਤ ਸੇ ਜਗਿਆਸੂਓਂ ਕੀ ਉਸਮੇਂ ਸੇ ਭੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਤੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਵਹਾਂ ਸੁਣਾਈ ਯਾ ਦਿਖਾਈ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਦੇਤਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਣ-

ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ॥
ਪੀਪਾ ਪ੍ਰਣਵੈ ਪਰਮ ਤਤੁ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੋਇ ਲਖਾਵੈ ॥੨॥੩॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾਂ ਕੀ : ਪੀਪਾ - ੬੯੫)

ਨਜ਼ਾਰੇ ਕੈਸੇ ਹੈਂ, ਜੈਸੇ-

1. ਕਵਲ :-

(ੳ) **ਜਿਨਾ ਬਾਤ ਕੋ ਬਹੁਤੁ ਅੰਦੇਸਰੋ ਤੇ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਗਇਆ ॥**
ਸਹਜ ਸੈਨ ਅਰੁ ਸੁਖਮਨ ਨਾਰੀ ਊਧ ਕਮਲ ਬਿਗਸਇਆ ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ - ੬੧੨)

ਸਹਜ ਸੈਨ ਅਰੁ ਸੁਖਮਨ ਨਾਰੀ ਊਧ ਕਮਲ ਬਿਗਸਇਆ ॥

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ - ੬੧੨)

(ਅ) ਊਂਧ ਕਵਲੁ ਜਿਸੁ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸਾ ਤਿਨਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਜਨੁ ਡੀਠਾ ਜੀਉ ॥

(ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ - ੧੦੮)

(ੲ) ਭ੍ਰਮੁ ਖੋਇਓ ਸਾਂਤਿ ਸਹਜਿ ਸੁਆਮੀ ਪਰਗਾਸੁ ਭਇਆ ਕਉਲੁ ਖਿਲਿਆ ॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੪੯)

(ਸ) ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸਿਆ ਹਉਮੈ ਦੁਰਮਤਿ ਖੋਈ ॥
ਸਭਨਾ ਮਹਿ ਏਕੋ ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਈ ॥੨॥

(ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੩ - ੧੩੩੪)

ਜਬ ਕਮਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੋ ਧਿਆਨ ਸਹਜੇ ਹੀ ਟਿਕ ਜਾਏਗਾ। ਜੈਸੇ-

(ੲ) ਹਿਰਦੈ ਕਮਲੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਲਾਗਾ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥
ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਪਾਇਆ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ ॥੨॥

(ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧ - ੨੬)

2. ਤਾਰੇ :-

ਤਾਰਾ ਚੜਿਆ ਲੰਮਾ ਕਿਉ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ਰਾਮ ॥
ਸੇਵਕ ਪੂਰ ਕਰੰਮਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਸਬਦਿ ਦਿਖਾਲਿਆ ਰਾਮ ॥

(ਤੁਖਾਰੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੧੧੦)

3. ਚੰਦ :-

(ੳ) ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਸਹਜ ਘਰੁ ਪਾਇਆ ਮਿਟਿਆ ਅੰਧੇਰਾ ਚੰਦੁ ਚੜਿਆ ॥੧॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦਾ - ੩੯੩)

ਦਿਨੀਅਰੁ ਸੂਰੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝਾਨੀ ਸਿਵ ਚਰਿਓ ਚੰਦੁ ਚੰਦਾਕੀ ॥੩॥

(ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੪ - ੬੬੮)

(ਅ) ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਗੁ ਧੰਧੜੈ ਲਾਇਆ ॥
ਦਾਨਿ ਤੇਰੈ ਘਟਿ ਚਾਨਣਾ ਤਨਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਾਇਆ ॥
ਚੰਦੋ ਦੀਪਾਇਆ ਦਾਨਿ ਹਰਿ ਕੈ ਦੁਖੁ ਅੰਧੇਰਾ ਉਠਿ ਗਇਆ ॥

(ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੪ - ੭੬੫)

ਸੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡਿ ਪਿੰਡਿ ਸੋ ਜਾਨੁ ॥
ਮਾਨ ਸਰੋਵਰਿ ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ॥

(ਭੈਰਉ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਅਸਟਪਦੀ ਘਰੁ ੨ - ੧੧੬੨)

ਭੀਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਨਾਸਪਤਿ ਮਉਲੀ ਸਾਗਰੁ ਪੰਡੈ ਪਾਇਆ ॥
ਚੰਦੁ ਸੂਰਜੁ ਦੁਇ ਘਰ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਐਸਾ ਗਿਆਨੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੨॥

(ਬਸੰਤੁ ਹਿੰਡੋਲ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੧੭੧)

ਇਸ ਕੇ ਸਾਥ ਹੀ ਸਾਥ ਪਾਂਚ ਤੱਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਜੈਸੇ ਜੈਸੇ ਸੁਰਤ ਬਾਰੀਕ ਨਾੜੀਓਂ ਮੇਂ ਸੇ ਗੁਜ਼ਰਤੀ ਹੈ ਵੈਸੇ ਵੈਸੇ ਹੀ ਸੁਰੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ੇਂ ਪਰਗਟ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ :-

ਅਪੁ ਤੇਜੁ ਵਾਇ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਆਕਾਸਾ ॥
ਤਿਨ ਮਹਿ ਪੰਚ ਤਤੁ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ॥

(ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ - ੧੦੩੧)

ਘੰਟਾ ਜਾ ਕਾ ਸੁਨੀਐ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ॥
ਆਸਨੁ ਜਾ ਕਾ ਸਦਾ ਬੈਕੁੰਠ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੩੯੩)

ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਨਿਰਤਿ ਕਰੇ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ॥
ਰਬਾਬੁ ਪਖਾਵਜ ਤਾਲ ਘੁੰਘਰੂ ਅਨਹਦ ਸਬਦੁ ਵਜਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ - ੩੮੧)

ਬਾਜੇ ਬਜਹਿ ਮ੍ਰਿਦੰਗ ਅਨਾਹਦ
ਕੋਕਿਲ ਰੀ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਬੋਲੈ ਮਧੁਰ ਬੈਨ ਅਤਿ ਸੁਹੀਆ ॥੧॥

(ਰਾਗੁ ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੫ ਪੜਤਾਲ ਘਰੁ ੩ - ੧੨੭੧)

ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਮਨੈ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ ॥੩॥
ਸਿੰਙੀ ਸੁਰਤਿ ਅਨਾਹਦਿ ਵਾਜੈ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਤੁਮਾਰੀ ॥੪॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਦਖਣੀ ਮਹਲਾ ੧ - ੯੦੭)

ਕਰ ਕਰਿ ਤਾਲ ਪਖਾਵਜੁ ਨੈਨਹੁ ਮਾਥੈ ਵਜਹਿ ਰਬਾਬਾ ॥
ਕਰਨਹੁ ਮਧੁ ਬਾਸੁਰੀ ਬਾਜੈ ਜਿਹਵਾ ਧੁਨਿ ਆਗਾਜਾ ॥
ਨਿਰਤਿ ਕਰੇ ਕਰਿ ਮਨੂਆ ਨਾਚੈ ਆਣੇ ਘੂਘਰ ਸਾਜਾ ॥੧॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੮੪)

ਯੇਹ ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੇ ਸਬਦਹੈਂ। ਯੇ ਬੜਾ ਕਠਿਨ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੈਸੇ ਕਿ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਕਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :-

ਕਬੀਰ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕੁਰਾ ਰਾਈ ਦਸਏਂ ਭਾਇ ॥
ਮਨੁ ਤਉ ਮੈਗਲੁ ਹੋਇ ਰਹਿਓ ਨਿਕਸੋ ਕਿਉ ਕੈ ਜਾਇ ॥੫੮॥

(੧੩੬੭)

ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਸਹਜੇ ਹੀ ਪਾਰ ਹੋ ਸਕਤੇ ਹੋ :-

ਕਬੀਰ ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤੁਠਾ ਕਰੇ ਪਸਾਉ ॥
ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮੋਕਲਾ ਸਹਜੇ ਆਵਉ ਜਾਉ ॥੫੯॥

(੧੩੬੭)

ਆਗੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਅਸਥਾਨ ਹੈ, ਵਹਾਂ ਤੀਨ ਨਾੜੀਏਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਵਹਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੜਤਾ ਹੈ। ਬੜੀ ਸਖਤ ਘਾਲਣਾ ਸੇ ਯੇ ਬੱਜਰ ਕੇ ਕਿਵਾੜ ਖੁਲ੍ਹਤੇ ਹੈਂ :-

ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਹੈ ਦਸਵੈ ਗੁਪਤੁ ਰਖੀਜੈ ॥
ਬਜਰ ਕਪਾਟ ਨ ਖੁਲਨੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਖੁਲੀਜੈ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩ - ੯੫੪)

ਨਗਰੀ ਏਕੈ ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਧਾਵਤੁ ਬਰਜਿ ਰਹਾਈ ॥
ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਛੂਟੈ ਦਸਵਾ ਦਰੁ ਖੂਲੈ ਤਾ ਮਨੁ ਖੀਵਾ ਭਾਈ ॥੩॥

(ਰਾਗੁ ਕੇਦਾਰਾ ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ - ੧੧੨੩)

ਕਾਚੀ ਮਟੁਕੀ ਬਿਨਸਿ ਬਿਨਾਸਾ ॥
ਜਿਸੁ ਛੂਟੈ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤਿਸੁ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ॥੨॥

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਇਕਤੁਕੇ - ੩੭੪)

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਕੇ ਆਗੈ ਹੈ ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ। ਵਹਾਂ ਕੀ ਲੀਲ੍ਹਾ ਤੋ ਅਸਚਰਜ ਹੀ ਹੈ।

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਗੂੰਗੈ ਗੁੜੁ ਖਾਇਆ ਪੂਛੇ ਤੇ ਕਿਆ ਕਹੀਐ ॥੪॥੭॥੫੧॥

(ਗਉੜੀ : ਕਬੀਰ ਜੀ - ੩੩੪)

ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਵੋਹੀ ਜਾਨਤਾ ਹੈ ਜੋ ਵਹਾਂ ਪਹੁੰਚਾ ਹੈ ਔਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਨ ਸਕਤਾ। ਜੈਸੇ :-

ਦਸਮ ਦੁਆਰਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ਪਰਮ ਪੁਰਖ ਕੀ ਘਾਟੀ ॥
ਊਪਰਿ ਹਾਟੁ ਹਾਟ ਪਰਿ ਆਲਾ ਆਲੇ ਭੀਤਰਿ ਥਾਤੀ ॥੪॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਬੇਣੀ ਜੀਉ ਕੀ - ੯੭੪)

ਪਸਚਮ ਦੁਆਰੇ ਕੀ ਸਿਲ ਓੜ ॥
ਤਿਹ ਸਿਲ ਊਪਰਿ ਖਿੜਕੀ ਅਉਰ ॥
ਖਿੜਕੀ ਊਪਰਿ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਤਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥

(ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਘਰੁ ੧ - ੧੧੫੯)

ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਕੇ ਆਗੇ ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ ਹੈ। ਉਸਕਾ ਵਰਨਣ ਕਹਿਨੇ ਮੇਂ ਨਹੀਂ ਆਤਾ ਜੈਸੇ ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਮੇਂ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :-

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ ॥
ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ - ੨੯੪)

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਗੁਫਾ ਤਹ ਆਸਨੁ ॥
ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਪੂਰਨ ਤਹ ਬਾਸਨੁ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੯੪)

ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ ਕੇ ਆਗੇ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਤੋਂ ਕੀ ਨਿਜ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ॥
ਤੀਨਿ ਬਿਆਪਹਿ ਜਗਤ ਕਉ ਤੁਰੀਆ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ ॥੩॥

(ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੨੯੭)

ਵਹਾਂ ਸੰਤ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੇਂ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਤਾ। 'ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈਂ ਕੋਇ ਨ ਸਕੇ ਪਛਾਨੀ' ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਥਮੇ ਤਿਆਗੀ ਹਉਮੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥
ਦੁਤੀਆ ਤਿਆਗੀ ਲੋਗਾ ਰੀਤਿ ॥
ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਤਿਆਗਿ ਦੁਰਜਨ ਮੀਤ ਸਮਾਨੇ ॥
ਤੁਰੀਆ ਗੁਣੁ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਪਛਾਨੇ ॥੨॥

(ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਘਰੁ ੨ - ੩੭੦)

ਆਖ਼ਿਰ ਮੇਂ ਸਚਖੰਡ ਹੈ। ਵਹਾਂ ਕਾ ਨਿਰਾਲਾ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਵਿੱਤਰ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਮੇਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਕੁਛ ਲੀਲ੍ਹਾ ਵਰਨਣ ਕੀ ਹੈ :-

ਸਚ ਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥
ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥
ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ ॥
ਜੇ ਕੋ ਕਥੈ ਤ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ ॥
ਤਿਥੈ ਲੋਅ ਲੋਅ ਆਕਾਰ ॥
ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ ॥
ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ ॥੩੭॥

(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ ੮)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਬਤਾਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਵਹਾਂ ਕੇ ਮਾਹੌਲ ਕੇ ਬਾਰੇ ਕੁਛ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਬੇਅੰਤ ਪੀਰ ਪੈਗ਼ੰਬਰ, ਔਲੀਏ ਹਾਥ ਜੋੜ ਕਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੈਂ ਔਰ ਉਸ ਅਬਿਨਾਸੀ ਅਗਮ, ਅਗੋਚਰ ਕੇ, ਹੁਕਮ ਕਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈਂ, ਜੈਸੇ ਕਿ :-

ਜਿਤ ਦਰ ਲਖ ਮੁਹੰਮਦਾ ਲਖ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨ ਮਹੇਸ।
ਲਖ ਲਖ ਰਾਮ ਵਡੀਰੀਅਹਿ ਲਖ ਰਾਹੀ ਲਖ ਵੇਸ।
ਲਖ ਲਖ ਓਥੇ ਗੋਰਖਾ ਲਖ ਲਖ ਨਾਥਾਂ ਨਾਥ।
ਲਖ ਲਖ ਓਥੇ ਆਸਨਾ ਗੁਰ ਚੇਲੇ ਰਹਰਾਸ।
ਲਖ ਲਖ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਦਾਨੋ ਲਖ ਨਿਵਾਸ।
ਲਖ ਪੀਰ ਪੈਕਾਂਬਰ ਅਉਲੀਏ ਲਖ ਕਾਜੀ ਮੁਲਾਂ ਸੇਖ।
ਕਿਸੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਈਆ ਬਿਨ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਉਪਦੇਸ।
ਸਾਧਿਕ ਸਿਧ ਅਗਨਤ ਹੈ ਕੇਤੇ ਲਖ ਅਪਾਰ।
ਏਤੜਿਆ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਹੈ ਬਿਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦ ਬੀਚਾਰ।
ਸਿਰ ਨਾਥਾਂ ਕੇ ਏਕ ਨਾਥ ਸਚ ਨਾਮ ਕਰਤਾਰ।

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤ ਨਾ ਪਵੈ ਬੇਅੰਤ ਬੇਸੁਮਾਰ ॥੧॥

ਐਸੀ ਅਜੀਬ ਲੀਲਾ ਵਹਾਂ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਵਰਨਣ ਕਰਤੇ ਹੈਂ :-

ਅਤਿ ਊਚਾ ਤਾ ਕਾ ਦਰਬਾਰਾ ॥ ਅੰਤੁ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥
ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ਲਖ ਧਾਵੈ ॥ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਤਾ ਕਾ ਮਹਲੁ ਨ ਪਾਵੈ ॥੧॥

(ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੧ - ੫੬੨)

ਤੁਧੁ ਧਿਆਇਨਿ੍ ਬੇਦ ਕਤੇਬਾ ਸਣੁ ਖੜੇ ॥
ਗਣਤੀ ਗਣੀ ਨ ਜਾਇ ਤੇਰੈ ਦਰਿ ਪੜੇ ॥

(ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ - ੫੧੮)

ਸੰਤ ਜੋ ਭੀ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਸਭ ਦੇਖੀ ਹੁਈ ਔਰ ਤਜਰਬੇ ਸ਼ੁਦਾ ਬਾਤ ਕਰਤੇ ਹੈਂ। ਐਸੇ ਸੁਨੀ ਸੁਨਾਈ

ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਫ਼ੁਰਮਾਤੇ। ਉਨਕਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਆਖ਼ਰੀ ਔਰ ਅਟੱਲ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੁਣਿ ਸਾਚੀ ਸਾਖੀ ॥ ਸੋ ਬੋਲਹਿ ਜੋ ਪੇਖਹਿ ਆਖੀ ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫ - ੮੯੪)

ਉਸਕੀ ਮਹਿਮਾ ਤੋ ਬੇਅੰਤ ਲਾ-ਇੰਤਹਾ ਔਰ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਹੈ। ਵੋਹ ਹੀ ਅਸਲ ਮੇਂ ਫ਼ਕੀਰੋਂ ਕਾ ਨਿਜ ਅਸਥਾਨ ਹੈ, ਉਸਕੋ ਪਾਕਰ ਸਭ ਸੰਤ ਚੁੱਪ ਹੋ ਗਏ ਔਰ ਅਬ ਮੈਂ ਭੀ ਚੁੱਪ ਹੂਆ ਹੂੰ। ਇਤਨੀ ਬੜੀ ਗਤੀ ਫ਼ਕੀਰ ਕੀ ਯਾ ਸੰਤ ਕੀ ਹੈ। ਯੇਹ ਅਵਸਥਾਏ। ਫ਼ਕੀਰੋਂ ਔਰ ਸੰਤੋਂ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈਂ। ਇਨ ਬਾਤੋਂ ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਭੀ ਵੋਹ ਹੀ ਕਰੇਂਗੇ ਜੋ ਫ਼ਕੀਰੋਂ ਔਰ ਸੰਤੋਂ ਪਰ ਯਕੀਨ ਰਖਤੇ ਹੈਂ ਵਰਨਾ ਵੋਹ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਂਗੇ। ਉਨਕੇ ਪਾਸ ਯੇ ਬਿਆਨ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੋ ਇਨ ਬਾਤੋਂ ਪਰ ਅਮਲ ਕਰੇਗਾ, ਵੋਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਗਾ, ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

72. ਗ੍ਰੀਖਮ ਰੁਤ (ਗਰਮੀ ਦੀ ਮੌਸਮ)

1. ਜਿਵੇਂ ਈਰਖਾਲੂ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਈਰਖਾ ਕਰਕੇ ਤਪਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਤਪ ਰਹੀ ਹੈ।
2. ਗਰਮ ਲੂ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਤਪੌਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਖੋਟਾ ਪੁਰਸ਼ ਦੁਰਬਚਨ ਕਹਿ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਤਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਤਿਖੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਛਪੜਾਂ ਤੇ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਜਲ ਤਪ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੰਤ ਡੱਡੂ ਮੱਛੀਆਂ ਆਦਿ ਇਉਂ ਉਬਲ ਰਹੇ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਭਗਤਹੀਨ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਪਣੇ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁੰਭੀ ਆਦਿ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਬਲਦੇ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਜਿਵੇਂ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਿਨਾ ਮਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਉਡਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਵਾ-ਵਰੋਲੇ ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਉਡ ਰਹੇ ਹਨ।
5. ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ (ਮਿਰਗ ਜੋ ਕਿ ਪਿਆਸ ਦੇ ਸਤਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨਾ ਹੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਕੇ ਦੌੜ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
6. ਪਸ਼ੂ ਔਰ ਆਦਮੀ ਬ੍ਰਿਛਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਇਉਂ ਸੁਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਤਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਗਿਆਸੂ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
7. ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਇਸ ਰੁਤ ਵਿਚ ਇਵੇਂ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭਾਗ ਜਾਗਣ ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

73. ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਮੌਸਮ

1. ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਆਸਮਾਨ ਵਿਚ ਬੱਦਲ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਆ ਗਏ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਿਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਪੂਰਬਲੇ ਪੁੰਨਾਂ ਦਾ ਫਲ, ਸੰਤ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੀਆਂ ਘਟਾਂ ਇਉਂ ਚੜ੍ਹਕੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਅਰ ਦੈਂਤਾਂ ਦੇ ਯੁਧ ਵਿਚ, ਦੈਂਤਾਂ ਦੇ ਬਰਖ਼ਲਾਫ਼ ਕਾਲਕਾ ਅਪਨੀ ਫ਼ੌਜ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰੇ। ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰ ਦਾ ਧਨੁਸ਼ (Rainbow) ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹਾ ਹੈ ਮਾਨੋਂ ਕਾਲੀ ਦਾ ਅਪਨੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਅਪਨੇ ਭਰ੍ਹਵੱਟੇ ਟੇਡੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੜਕਣਾ ਮਾਨੋ ਕਾਲੀ ਦੀ ਕਿਲਕਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਦੈਂਤ ਰੂਪੀ ਕਾਲੇ ਸੱਪ ਡਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਘਟਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਬੱਦਲ ਦੀ ਗਰਜ ਹੈ ਮਾਨੋਂ ਕਾਲੀ ਦੀ ਘੋਖ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਮੋਰ ਰੂਪੀ ਦੇਵਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਜੋ ਕਾਲੀਆਂ ਘਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਸ਼ਕਣਾ ਹੈ ਮਾਨੋਂ ਕਾਲੀ ਦਾ ਜੁੱਧ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰ ਨੂੰ ਨਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਆਂ ਘਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਗਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡਾਰਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਹੈ ਏਹ ਮਾਨੋਂ ਕਾਲੀ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਹੈ।

2. (ੳ) ਡੱਡੂ ਮਿਲ ਕੇ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾ ਰਹੇ ਹਨ ਮਾਨੋਂ ਛੋਟੇ (ਮਦਰਸਿਆਂ)[1] ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਥਿਆ ਪਕਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਨੀ ਬੁਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਅ) ਜਵਾਹਾ ਮੀਂਹ ਬਰਸਣ ਕਰਕੇਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਇਉਂ ਸੜ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਭਜਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਭ ਪਾਪ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹੈ ।

(ੲ) ਨਦੀਆਂ ਨਾਲੇ ਅਤੇ ਦਰਿਆਉ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇਉਂ ਸਮੁੰਦਰ ਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਜਿਵੇਂ ਮਮੁਖਸ਼ੂ ਪੁਰਸ਼ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਪਰ ਨਿਰਸੰਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਦੂਸ਼ਣਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਛੋਟੇ ਛੱਪੜ ਅਰ ਤਾਲ ਮਰਿਯਾਦਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਇਉਂ ਉਛਲ ਤੁਰੇ ਜਿਵੇਂ ਨੀਚ ਪੁਰਸ਼ ਮਾਯਾ

---

[1] ਮਦਰਸਿਆਂ = ਸਕੂਲਾਂ

ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਔਰ ਕੁਲ ਦੀ ਮਰਿਯਾਦਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਬੁਰਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਵਲ ਉਛਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਗ੍ਰੀਖਮ ਰੁਤ ਦੀਆਂ ਅੰਧੇਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋ ਘੱਟਾ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਉਡ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਇਉਂ ਦਬ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਖੋਟੀ ਮਤ ਦਬ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਕ) ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁਸਾਫਰ ਥਾਂ ਥਾਂ, ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਟਿਕ ਗਏ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

74. ਸਾਮਾਨ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ

1. ਬਰਸਾਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਹੋਰ ਨਵੀਂ ਰੁਤ ਆਈ ਮਾਨੋਂ ਸਾਰਦਾ[1] ਹੀ ਆ ਗਈ ਜਿਸਦਾ ਮੁਖ ਮਾਨੋਂ ਮਲ ਕੋ ਰਹਿਤ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਹੈ।
2. ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਜੋ ਤਾਰੇ ਚਮਕ ਰਹੇ ਹਨ, ਏਹ ਮਾਨੋਂ ਸਾਰਦਾ ਕੇ ਜੜਾਊ ਜ਼ੇਵਰ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ।
3. ਸੁੰਦਰ ਹੰਸ ਮਾਨੋਂ ਸਾਰਦਾ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਚਰਨ ਹਨ।
4. ਕੰਵਲ ਮਾਨੋਂ ਸਾਰਦਾ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਹੱਥ ਹਨ।
5. ਇਸ ਮੌਸਮ ਦੀ ਜੋ ਨਿਮਰਲ ਚਾਂਦਨੀ ਹੈ, ਮਾਨੋਂ ਸਾਰਦਾ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਜਿਸਮ ਹੈ।
6. ਤਪਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਨੋਂ ਸਾਰਦਾ ਵਲੋਂ ਖੋਟੀ ਮੱਤ ਨਾਸ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮੱਤ ਦਾ ਵਧਣਾ ਹੈ।
7. ਬਰਸਾਤ ਦੀ ਮੌਸਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਕੇ ਰਸਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਰ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਲੋਗਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
8. ਰਾਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਗਣੇਸ਼ ਅਰ ਚੰਡਕਾ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਪੂਜਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।
9. ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਦਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।
10. ਬਰਸਾਤ ਦੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜੰਤੂ ਇਉਂ ਛੁਪ ਗਏ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਮਵੇਤੇ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਛੁਪ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

---

[1] ਸਾਰਦਾ = ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਦੇਵੀ

75. ਹਿਮਕਰ ਰੁੱਤ (Winter Season) ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ

ਪੋਹ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸਖ਼ਤ ਸਰਦੀ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ।

1. ਸਰਦੀ ਅਰ ਕੋਰਾ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਕਵਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬਗੀਚੀਆਂ ਸਭ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁਸੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਜਸ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿਵੇਂ ਧਨ ਦਾ ਇਛਾਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਰਾਜਾ ਯਾ ਧਨਾਢ ਲੋਗਾਂ ਪਾਸ ਰਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਂਵਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਬੈਸੰਤਰ ਦੇਵਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਜਿਵੇਂ ਆਲਸੀ ਰਾਜਾ ਦਾ ਤੇਜ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਸਰਦੀ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਤੇਜ ਮੰਦ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ।
4. ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰਾਜਾ ਦਾ ਤੇਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਫ਼ਸਰ ਰਿਸ਼ਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਬੇ-ਇਨਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਚੋਰ, ਡਾਕੂ, ਠੱਗ ਆਦਿ ਲੋਗ ਪ੍ਰਜਾ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਸੂਰਜ ਦਾ ਤੇਜ ਮੰਦ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ।

5. ਜਿਵੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਚਰਨ ਧੂੜੀ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸੰਸਾਰਕ ਦੁਖ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਵਡੀਆਂ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਨਿਹਾਲੀਆਂ ਲੇਫ[1] ਲੈ ਕੇ ਸਰਦੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
6. ਜਿਵੇਂ ਵੀਚਾਰਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਤਿਸੰਗ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤਿਵੇਂ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।
7. ਜਿਵੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਖਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[1] ਨਿਹਾਲੀਆਂ ਲੇਫ = ਰਜਾਈਆਂ

76. ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ

Basant Season Begins 1965

ਆਜ ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ ਹੈ ਔਰ ਬਸੰਤ ਕਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਉਸੀ ਕੋ ਸਫ਼ਲ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਆਤਮਾ ਪਰਾਪਤ ਹੈ ਔਰ ਜਿਸ ਕੀ ਇਸਥਿਤੀ ਆਤਮਾ ਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹੈ ਔਰ ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈਅ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਜਿਸਕੀ, ਮਨੋਨਾਸ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਸਕਾ। ਯਾਨਿ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਵਾਸ਼ਨਾ ਖੈਅ, ਮਨੋਨਾਸ ਦੁਆਰਾ ਜਿਸਕੋ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੰਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਔਰ ਜੋ ਕਿ ਭੂਮਿਕਾ ਅਰੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ ਕੋ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਔਰ ਮਰਨੇ ਕੀ ਜਿਸ ਕੋ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਔਰ ਜੀਵਨ ਕੀ ਆਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੀਨ ਸ਼ਰੀਰ ਔਰ ਪਾਂਚ ਕੋਸ਼, ਤੀਨ ਗੁਣ, ਤੀਨ ਤਾਪ ਔਰ ਤੀਨ ਅਵਸਥਾ ਸੇ ਊਪਰ ਜੋ ਬਿਰਾਜਤਾ ਹੈ ਵੋਹੀ ਪਰਮ ਸੁਖੀ ਔਰ ਪਰਮਾਨੰਦ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਸਭ ਕਾ ਅਪਨਾ ਆਪ ਔਰ ਆਨੰਦ ਕਾ ਸਾਗਰ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਊਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਦੇ ਔਰ ਧੂੜੀ ਆਈ ਹੂਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਲੀਏ ਵੋਹ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਤਾ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਸ ਕੇ ਊਪਰ ਸੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਔਰ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪਰਦੇ ਉਠ ਗਏ ਤੋ ਆਤਮ ਵਸਤੂ ਪਰਗਟ ਹੋ ਕਰ ਅਨੰਦ ਰੂਪ ਭਾਸਤੀ ਹੈ ਔਰ ਤਮਾਮ ਸੰਸੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਸਕੇ ਪਰਦੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ ਉਸੀ ਵਕਤ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਕੇ ਪਰਦੇ ਦੂਰ ਹੋ ਕਰ ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਆਨੰਦ ਕਾ ਸਾਗਰ ਬਣ ਜਾਇਆ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਅਨੰਦ ਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠੇਂ ਮਾਰਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਹੀ ਅਸਲ ਮੇਂ ਬਸੰਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਤਬੀ ਤੋ ਕਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਦਾ ਦੀਵਾਲੀ ਸਾਧ ਦੀ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਬਸੰਤ।

ਨੁਸਖ਼ਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਔਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਨੇ ਕੀ ਰੋਕ ਕਾ

(V. Important)

ਰੀਠੇ ਕੀ ਅੰਦਰ ਕੀ ਗਿਰੀ ਕੋ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸ ਲੋ। ਚਾਰ ਰੱਤੀ ਵਜ਼ਨ ਕੀ ਪੁੜੀ ਬਨਾਓ। ਸੁਭਾ ਔਰ ਸ਼ਾਮ ਦੋਨੋਂ ਵਕਤ ਪਾਨੀ ਕੇ ਸਾਥ ਖਾਓ।

ਏਕ ਪੁੜੀ ਸੁਬਹ ਔਰ ਏਕ ਸ਼ਾਮ ਕੋ।

ਏਕ ਹਫ਼ਤੇ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰ ਬਾਰੰਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕੋ ਆਰਾਮ ਆਵੇ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਨਿਰਨਾ (Protines)

ਗੇਹੂੰ ਮੇਂ	=	ਤੇਰਾਂ ਫੀਸਦੀ	13 %
ਮਕਈ ਮੇਂ	=	ਦਸ ਫੀਸਦੀ	10 %
ਚਾਵਲ ਮੇਂ	=	ਸਾਢੇ ਸੱਤ ਫੀਸਦੀ	7½ %
ਮਾਸ਼[1] ਔਰ ਦੂਸਰੀ ਦਾਲੋਂ ਮੇਂ	=	ਵੀਹ ਸੇ ਛੱਬੀ ਫੀਸਦੀ	20 ਸੇ 26%
ਦੁੱਧ ਮੇਂ	=	ਬੱਤੀ ਫੀਸਦੀ	32%
ਆਂਡੇ ਮੇਂ	=	ਪੈਂਤੀ ਫੀਸਦੀ	35%
ਮੀਟ ਔਰ ਫਿਸ਼[2] ਮੇਂ	=	ਪੈਂਤੀ ਸੇ ਸੈਂਤੀ ਫੀਸਦੀ	35 ਸੇ 37%
ਸੋਇਆਬੀਨ ਮੇਂ	=	ਸੰਤਾਲੀ ਫੀਸਦੀ	47%

ਸਭ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੋਇਆਬੀਨ ਮੇਂ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਸ਼ੂਗਰ[3] ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ।

Soyabean is a best food for Sugar.

---

[1] ਮਾਸ਼ = ਮਾਂਹ

[2] ਫਿਸ਼ = ਮੱਛੀ

[3] ਸ਼ੂਗਰ = ਬਿਮਾਰੀ ਕਾ ਨਾਮ

Sugar 'ਨੁਸਖ਼ਾ ਸ਼ੱਕਰ' (Imp.)

ਕੁਸ਼ਤਾ ਸੋਨਾ = ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ, ਮੋਤੀ ਖਾਲਿਸ = ਚਾਰ ਮਾਸ਼ੇ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਮਰਜ਼ਾਨ = ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ = ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ, ਸਤ ਗਲੋ = ਤਿੰਨ ਮਾਸ਼ੇ, ਮਗਜ਼, ਤੁਖ਼ਮ[1] ਜਾਮਣ = ਛੇਅ ਮਾਸ਼ੇ, ਰੂਹ ਕਿਉੜਾ = ਛੇਅ ਛਟਾਂਕ, ਲੇਮੂ[2] = ਚਾਰ ਅਦਦ[3]।

ਤਰੀਕਾ ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਕਾ :- ਲੇਮੂ ਕਾ ਰਸ ਨਿਕਾਲ ਕਰ ਮੋਤੀਓਂ ਕੋ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰੋ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ੇਂ ਡਾਲ ਕਰ ਰੂਹ ਕਿਉੜਾ ਡਾਲ ਡਾਲ ਕਰ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਲੋ। ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ।

ਖੁਰਾਕ :- ਏਕ ਰੱਤੀ ਸੁਬਹ ਮੱਖਣ ਸੇ ਔਰ ਏਕ ਰੱਤੀ ਸ਼ਾਮ ਕੋ ਮਲਾਈ ਸੇ। ਇੱਕੀ ਰੋਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਅਗਰ ਸ਼ੂਗਰ ਕਮ ਹੈ ਤੋ ਏਕ ਦਫ਼ਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂਤੋ ਵੈਸੇ ਹੀ ਤਾਕਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤੋ ਤੀਨ ਕਿਸਮ ਕਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾ ਕਰ ਰੋਟੀ ਖਾਓ। ਜੌਂ, ਚਨਾ, ਗੇਹੂੰ-ਹਾਜ਼ਮਾ ਕੋ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਬਨਾਏਗਾ।

---

[1] ਤੁਖ਼ਮ = ਬੀਜ
[2] ਲੇਮੂ = ਨਿੰਬੂ
[3] ਅਦਦ = ਗਿ

ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਰਸਾਇਣ (Imp.)

1. ਹਰੜ **2. ਬਹੇੜਾ** **3. ਆਵਲਾ** ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ।

ਤਰਕੀਬ ਇਸਤੇਮਾਲ :- ਤੀਨੋਂ ਚੀਜ਼ੇਂ ਹਮ ਵਜ਼ਨ ਹੋਨੀ ਚਾਹੀਏ।

ਚੇਤ, ਵਿਸਾਖ :- ਹਮਰਾਹ[4] ਸ਼ਹਿਦ।

ਜੇਠ, ਹਾੜ :- ਹਮਰਾਹ ਗੁੜ।

ਸਾਵਨ, ਭਾਦ੍ਰੋਂ :- ਹਮਰਾਹ ਲਹੌਰੀ ਨਿਮਕ।

ਅਸੌਜ[1], ਕਾਰਤਿਕ[2] :- ਹਮਰਾਹ ਖਾਂਡ।

ਮੱਘਰ, ਪੋਹ :- ਹਮਰਾਹ ਸੌਂਠ[3]।

ਮਾਘ, ਫਾਗੁਨ :- ਹਮਰਾਹ ਮਘਾਂ।

ਮਿਕਦਾਰ-ਏ-ਖ਼ੁਰਾਕ :- ਜਿਤਨੀ ਉਮਰ ਉਤਨੀ ਰੱਤੀਏਂ ਰਸਾਇਣ ਕੀ ਔਰ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸਾਥ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ੋ ਕੀ।

ਸੁਬਹ ਟੱਟੀ ਜਾਨੇ ਸੇ ਦੋ ਤੀਨ ਘੰਟੇ, ਪਹਿਲੇ ਗਰਮ ਪਾਨੀ ਕੇ ਸਾਥ ਕਮਅਜ਼ਕਮ ਏਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇਂ।

---

[4] ਹਮਰਾਹ = ਨਾਲ

[1] ਅਸੌਜ = ਅਸੂ

[2] ਕਾਰਤਿਕ = ਕੱਤਕ

[3] ਸੌਂਠ = ਸੁੰਢ

ਤੰਗ ਦਸਤੀ[4] ਅਗਰ ਨ ਹੋ ਗ਼ਾਲਿਬ,
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਨੇਅਮਤ[5] ਹੈ
(Very Important)

ਅੱਛੀ ਸਿਹਤ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤਾ। ਇਸ ਲੀਏ ਮੁੰਦਰਜਾ ਜ਼ੈਲ ਨੁਸਖ਼ਾ ਇਸੇਤਮਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਾਨੇ ਸੇ ਪਹਿਲੇ – ਦੋ ਬਹੇੜੋਂ ਕਾ ਪਾਉਡਰ ਖਾਨਾ।

ਖਾਨੇ ਕੇ ਬਾਦ – ਚਾਰ ਆਵਲੋਂ ਕਾ ਚੂਰਨ ਖਾਨਾ ਔਰ ਖਾਨਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕੇ ਬਾਦ, ਤੀਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਕੇ ਬਾਦ, ਏਕ ਬੜੀ ਹਰੜ ਕਾ ਚੂਰਨ ਘੀ ਔਰ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕਰ ਖਾਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਇਸ ਸੇ ਸੇਹਤ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਛੀ ਔਰ ਉਮਰ ਦਰਾਜ਼ ਔਰ ਆਤਮਾਨੰਦ ਅਸਾਨੀ ਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਗ ਇਸ ਨੁਸਖ਼ਾ ਕੋ ਜੁਆਨ ਉਮਰ ਸੇ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਰਖਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ਵੋਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸੇ ਬਚ ਕਰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੋ ਬਸਰ ਕਰਤੇ ਹੈਂ।

[4] ਤੰਗ ਦਸਤੀ = ਗਰੀਬੀ

[5] ਨੇਅਮਤ = ਪਦਾਰਥ

ਸ਼ਰਾਬ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ

(ਡਾਕਟਰ ਜੇ. ਜੇ. ਰਿੱਜ ਕੀ ਤਹਿਰੀਰ)

ਥੋੜੀ ਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨੇ ਸੇ ਹਾਥ ਪਾਉਂ ਕਾਂਪਨੇ ਲਗ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਆਪਨੇ ਪਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚਾਰ ਔਰ ਸੋਚਨੇ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਔਰ ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨੇ ਕੀ ਤਾਕਤ ਜਾਤੀ ਰਹਿਤੀ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਹੀ ਤਮਾਮ ਤਾਕਤੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈਂ।

ਸ਼ਰਾਬ 62% ਹਾਜ਼ਮਾ ਕੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਤੀ ਹੈ।

28% ਬੋਝ ਉਠਾਨੇ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਤੀ ਹੈ।

14% ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਤੀ ਹੈ।

9% ਆਂਖੋਂ ਕੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਮੇਂ ਸਭ ਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਯਹ ਏਕ, ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ।

ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਮੇਂ 40% ਯਾ 50% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਬੀਅਰ ਮੇਂ 2% ਚੈਰੀ ਔਰ ਸ਼ੈਂਪੀਅਨ ਮੇਂ 10-15, ਫੀਸਦੀ ਔਰ ਰਮ ਮੇਂ 45% ਔਰ ਵਿਸਕੀ ਮੇਂ 52% ਔਰ ਬਰਾਂਡੀ ਮੇਂ 55% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਗ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੇ ਹੈਂ, ਉਨਕੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਉਮਰ ਭਰ ਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ।

-: ਇਤਿ ਸਮਾਪਤੰ :-